ବ୍ରହ୍ମଚର୍ଯ୍ୟ

ଶ୍ରୀ କୃଷ୍ଣଚନ୍ଦ୍ର ସେନଗୁପ୍ତ

BRAHMACHARYA

OR

THE IDEAL STUDENT LIFE

BY

Rai Sahib K. C. Sen Gupta,

M. A, B. Ed.

ବ୍ରହ୍ମଚର୍ଯ୍ୟ

(ଆଦର୍ଶ ଛାତ୍ରଜୀବନ)

ଶ୍ରୀ କୃଷ୍ଣଚନ୍ଦ୍ର ସେନଗୁପ୍ତ, ଏମ୍. ଏ. ଙ

ପ୍ରଣୀତ ଓ ପ୍ରକାଶିତ

ପରିବର୍ତ୍ତିତ ଓ ପରିବର୍ଦ୍ଧିତ

ଷଷ୍ଠ ମୁଦ୍ରଣ

ମୂଲ୍ୟ ୫ ୧ ।

ପ୍ରଥମ ସଂସ୍କରଣର
ବ୍ରହ୍ମଚର୍ଯ୍ୟ ସମ୍ବନ୍ଧରେ
ପ୍ରେରିତ ପତ୍ର
ଓ
ଅଭିମତ

ପୂଜ୍ୟପାଦ ବୃଦ୍ଧବର ଶ୍ରୀଯୁକ୍ତ ଫକୀରମୋହନ ବ୍ରହ୍ମଚର୍ଯ୍ୟ ପାଠ କରି ଲେଖିଅଛନ୍ତି :—

ପ୍ରିୟ ମହାଶୟ,

ଆପଣଙ୍କ ଅନୁଗ୍ରହ ପ୍ରେରିତ ବ୍ରହ୍ମଚର୍ଯ୍ୟ ପୁସ୍ତକ ଖଣ୍ଡିକ ପାଠ କରି ଅତ୍ୟନ୍ତ ଆନନ୍ଦିତ ହେଲି । ବର୍ତ୍ତମାନ ଗଳ୍ପ ଏବଂ ପଦ୍ୟପ୍ଲାବିତ ସମୟରେ ଈଦୃଶ ସାରଗର୍ଭ ଉପଦେଶପୂର୍ଣ୍ଣ ପୁସ୍ତକ ଖଣ୍ଡିଏ ପ୍ରକାଶ ଉତ୍କଳଭାଷା ପକ୍ଷରେ ସୌଭାଗ୍ୟର ବିଷୟ ବୋଲି ଜାଣିକରେଁ । ଏହାର ଭାଷା ଓ ଶବ୍ଦବିନ୍ୟାସ ବିଷୟର ନିତାନ୍ତ ଉପଯୋଗୀ ହୋଇଅଛି । ଧର୍ମ ଓ ନୀତିସମ୍ପର୍କୀୟ ବିଷୟ ଯୋଡ଼ିକ ପ୍ରାଞ୍ଜଳ ଏବଂ ସୁଖବୋଧ୍ୟ ଭାଷାରେ ପ୍ରକାଶ କରିବା ଅବଶ୍ୟହିଁ ଲେଖକଙ୍କ ଭାଷା-ଜ୍ଞାନର ପରିଚୟକ ଅଟେ । ମୁଁ ସାହସପୂର୍ବକ କହିପାରେଁ, ବ୍ରହ୍ମଚର୍ଯ୍ୟ ଉତ୍କଳ ସାହିତ୍ୟ ସଂସାରରେ ମହାର୍ଘ ସମ୍ପତ୍ତିରୂପେ ଚିରସ୍ଥାୟିତ୍ୱ ଲାଭ କରିବ । ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀ ଯୁବକ ଯୁବତୀମାନଙ୍କ ସତତ ଅଧ୍ୟୟନ ନିମନ୍ତେ ଗୃହ-ପଞ୍ଜିକାରୂପେ ପ୍ରତ୍ୟେକ ଗୃହସ୍ଥ ଗୃହରେ ଖଣ୍ଡିଏ ଖଣ୍ଡିଏ ପୁସ୍ତକ ସଂଗୃହୀତ ରହିବା ନିତାନ୍ତ ଉଚିତ । ପୁସ୍ତକ ଖଣ୍ଡିକ ବିଦ୍ୟାଳୟରେ ପାଠ୍ୟପୁସ୍ତକ ହେବା ଉଚିତ ।

ବାଲେଶ୍ୱର, ୧୪ । ୧ । ୧୮

ଆପଣଙ୍କର ଅନୁଗ୍ରହପ୍ରାର୍ଥୀ
ଫକୀରମୋହନ ସେନାପତି

ପୂଜ୍ୟପାଦ କବିବର ଶ୍ରୀଯୁକ୍ତ ଗଙ୍ଗାଧର ମେହେର ଲେଖି-ଅଛନ୍ତି :—

ସମ୍ମାନାସ୍ପଦେଷୁ,

ସବିନୟ ନିବେଦନମିଦଂ—

ମାନନୀୟ ମହାଶୟ,

ଆପଣଙ୍କ ରଚିତ "ବ୍ରହ୍ମଚର୍ଯ୍ୟ" ପୁସ୍ତକ ଅନୁଗ୍ରହ ଉପହାରରୂପେ ପାଇ ମୁଁ ନିଜକୁ ଗୌରବାନ୍ୱିତ ମନେ କରୁଅଛି । ଆପଣ ତହିଁ ଉପରେ ପୁସ୍ତକ ସମ୍ବନ୍ଧରେ ମୋର ମତ ଜିଜ୍ଞାସା କରି ଯେ, ମୋର ମାନବୃଦ୍ଧି କରିଅଛନ୍ତି । ତହିଁର ପରବର୍ତ୍ତିରେ ମୁଁ ହୃଦୟର ଭକ୍ତି ଆପଣଙ୍କ ପ୍ରତି ଅର୍ପଣ କରୁଅଛି ।

ଆପଣଙ୍କ "ବ୍ରହ୍ମଚର୍ଯ୍ୟ" ପୁସ୍ତକ ଉତ୍କଳ ଭାଷାରେ ନୂତନ ବୋଲି ମୁଁ ବିଚାର କରେଁ । ବ୍ରହ୍ମଚର୍ଯ୍ୟ ପାଳନ କରିବା ଅତି କଠିନ ବୋଲି ଲୋକଙ୍କ ଧାରଣା । ଆପଣଙ୍କ ପ୍ରତିପାଦିତ ମାର୍ଗ ସରଳ ଓ ସୁଗମ ହୋଇଅଛି । ନବଯୁବକମାନେ ଏହି ମାର୍ଗରେ ସହଜରେ ଗମନ କରି ପ୍ରକୃତ ବ୍ରହ୍ମଚାରୀ ହୋଇ ପାରିବେ ବୋଲି ମୋର ବିଶ୍ୱାସ । ପୁସ୍ତକର ଭାଷା ସରଳ, ସୁନ୍ଦର ଓ ସୁପାଠ୍ୟ ହୋଇଅଛି । ଉତ୍କଳର ଆଶା ଭରସାର ସ୍କୁଲ ଛାତ୍ରମାନେ ଏହି ପୁସ୍ତକର ଉପଦେଶମାନ ଆଲୋକବର୍ତ୍ତିକାରୂପେ ଗ୍ରହଣ କରି ସଂସାରରେ ଅଗ୍ରସର ହେଲେ ତମସାଚ୍ଛନ୍ନ ଯୌବନଜୀବନର ବିଷମ ପ୍ରାନ୍ତର ଅତିକ୍ରମ କରଣେ ସମର୍ଥ ହେବେ ଏବଂ କି ଧର୍ମ କି କର୍ମ ସମସ୍ତ ବିଷୟରେ ବୀରରୂପେ ଦଣ୍ଡାୟମାନ ହୋଇ ନିଜର ଏବଂ ଦେଶର ଉନ୍ନତି ସାଧନରେ ସମର୍ଥ ହେବେ । ଏହା ମୁଁ ନିଃସନ୍ଦେହରେ କହିପାରେଁ । ଆପଣ ଏହି ପୁସ୍ତକ ରଚନା କରିବାଦ୍ୱାରା ଉତ୍କଳର

ଧନ୍ୟବାଦାର୍ହ ହୋଇଅଛନ୍ତି ଓ ପ୍ରକୃତ ଶିକ୍ଷକଙ୍କର କାର୍ଯ୍ୟ କରିଅଛନ୍ତି । ଇତି ।

ପଦ୍ମପୁର ତା ୧୬।୧।୧୮ | ଭବଦୀୟ ବଶମ୍ବଦ ଶ୍ରୀ ଗଙ୍ଗାଧର ମେହେର

କଟକ ଟ୍ରେନିଂ ସ୍କୁଲର ହେଡ଼ମାଷ୍ଟର ସାହିତ୍ୟରଥୀ ମାନନୀୟ ଶ୍ରୀଯୁକ୍ତ ଚନ୍ଦ୍ରମୋହନ ମହାରଣା ବି. ଏ. ଲେଖିଅଛନ୍ତି :—

ଶ୍ରୀଯୁକ୍ତ ବାବୁ କୃଷ୍ଣଚନ୍ଦ୍ର ସେନ୍‌ଗୁପ୍ତଙ୍କ ପ୍ରଣୀତ "ବ୍ରହ୍ମଚର୍ଯ୍ୟ" ଖଣ୍ଡିକ ପାଠ କରି ପ୍ରୀତ ହେଲି । ଏ ପୁସ୍ତିକାର ବିଷୟ ଯେପରି ଉପାଦେୟ, ଭାଷା ମଧ୍ୟ ତଦନୁରୂପ । ଅତ୍ୟଳ୍ପ ସ୍ଥଳରେ ମୁଦ୍ରାପ୍ରମାଦ ଓ ଅନ୍ୟବିଧ ପ୍ରମାଦ ଲକ୍ଷିତ ହେଲା । ବିଷୟର ଭିନ୍ନ ଭିନ୍ନ ଅଙ୍ଗ ବିଶେଷତଃ ଏକାଗ୍ରତା ଏବଂ ଆଧ୍ୟାତ୍ମିକ ବ୍ରହ୍ମଚର୍ଯ୍ୟର ଆଲୋଚନା ନିତାନ୍ତ ସଂକ୍ଷିପ୍ତ ବୋଧ ହେଲା । ଆଲୋଚନାଟି ଅଧିକ ବିସ୍ତୃତ ଭାବରେ ହୋଇଥିଲେ ଭଲ ହୋଇଥାନ୍ତା । ଓଡ଼ିଆ ଭାଷାର ହିତାକାଂକ୍ଷୀମାନେ "ବ୍ରହ୍ମଚର୍ଯ୍ୟ" ପାଠ କରି ଆନନ୍ଦିତ ହେବେ, ଏଥିରେ ସନ୍ଦେହ ନାହିଁ । ପ୍ରତ୍ୟେକ ଅଭିଭାବକ ଏହା ପଢ଼ି ତଦନୁସାରେ କାର୍ଯ୍ୟ କଲେ ଦେଶର କଲ୍ୟାଣ ସାଧିତ ହୁଅନ୍ତା ।

କଟକ ତା ୮।୧।୧୯୧୮ | ଶ୍ରୀ ଚନ୍ଦ୍ରମୋହନ ମହାରଣା

ବିହାର ଓଡ଼ିଶା ଗଭର୍ଣ୍ଣମେଣ୍ଟଙ୍କର ଉତ୍କଳାନୁବାଦକ ଯଥାର୍ଥ ଅକ୍ଳାନ୍ତ ସାହିତ୍ୟସେବୀ ଶ୍ରୀଯୁକ୍ତ ମଧୁସୂଦନ ଦାସ ବି. ଏ. (ଟି) ଲେଖୁଅଛନ୍ତି :—

I am thankful to the author of "Brahma-charya" in Oriya for having been presented with a copy. It is written in a style which is

all but faultless. The topics taken up are so very tempting and at the same time so very interesting that one wishes to finish the whole book at one sitting. I wish that every Oriya student should be furnished with a copy of it by his guardians.

Cuttack
19-1-1918

MADHUSUDAN DAS,
Government Translator

ଉତ୍କଳ ବଙ୍ଗ ସାହିତ୍ୟକୁଞ୍ଜର ପିକବର ଶ୍ରୀଯୁକ୍ତ ଶଶିଭୂଷଣ ରାୟ ମହାଶୟ ଲେଖିଅଛନ୍ତି :—

ମଙ୍ଗଳାଳୟେଷୁ,

ଯେଉଁ ପୁସ୍ତକ ପାଣ୍ଡୁଲେଖାବସ୍ଥାରେ ପାଠ କରି ମୁଗ୍ଧ ଓ ଚମତ୍କୃତ ହୋଇଥିଲି, ସେହି "ବ୍ରହ୍ମଚର୍ଯ୍ୟ" ଖଣ୍ଡ ଏ ମୁଦ୍ରାଙ୍କନ-ସୁଶୋଭିତାବସ୍ଥାରେ ପାଇ ଧନ୍ୟ ହେଲି । ଉକ୍ତ ବିଷୟ ଯେଉଁ ଭଳି ଜଟିଳ ଏହାର ପ୍ରମାଣ୍ୟ ବିଷୟ ତତୋଽଧିକ ଦୁରୂହତର । ଆପଣଙ୍କ ସ୍ୱାଭାବିକ ପ୍ରତିଭା ଏବଂ ପାଠକବର୍ଗଙ୍କୁ ତୃପ୍ତିଦାନର କ୍ଷମତାବଳରୁ ଏହା ଗଦ୍ୟ କାବ୍ୟ ମଧ୍ୟରେ ପରିଗଣିତ ହୋଇଅଛି, ଏଥିରେ ସନ୍ଦେହର ଅବକାଶ ନାହିଁ । ଏହି ସ୍ୱପ୍ନପଲ୍ଲବ ବିଷୟକୁ ସାଲଙ୍କାର ଭାଷା ଏବଂ ଅଜସ୍ର ବର୍ଣ୍ଣନା ନୈପୁଣ୍ୟରେ ଆପଣ ପାର୍ବତ୍ୟ "ଝରଣି" ପରି ଭଳି ଦେହନ ଧବଳ କରି ଉତ୍କଳୀୟ ଛାତ୍ରବର୍ଗ ତଥା ଜନସାଧାରଣଙ୍କ ନୟନ-ରଞ୍ଜନ ସୁଷମା ଲାଭର ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ଉପଯୋଗୀ କରିଅଛନ୍ତି । ମଙ୍ଗଳମୟଙ୍କ କୃପାରୁ ଆପଣ ସିଦ୍ଧ-ମନୋରଥ ହେଉନ୍ତୁ, ଏହାହିଁ ଆକାଙ୍କ୍ଷୀଙ୍କ କାମନା ।

କାଳିତଳା, କଟକ
ତା ୨୭ । ୧ । ୧୮

ଶୁଭାନୁଧ୍ୟାୟୀ
ଶଶିଭୂଷଣ

ଉତ୍ସର୍ଗପତ୍ର

ଓଁ ନମୋ ଭଗବତେ ଶ୍ରୀରାମକୃଷ୍ଣାୟ ।
ଯଥାର୍ଥ ବ୍ରହ୍ମଚର୍ଯ୍ୟର ଅଧିକାରୀ, ଆଦର୍ଶ
ଚରିତ୍ରବାନ, ନ୍ୟାୟପରାୟଣ, ପରଦୁଃଖ-
କାତର, ବିଦ୍ୟାନୁରାଗୀ, ଓଡ଼ିଶା
ସ୍କୁଲ ସମୂହର ଭୂତପୂର୍ବ ଡେପୁଟି
ଇନ୍‌ସପେକ୍ଟର, ନିତ୍ୟ
ପ୍ରାତଃସ୍ମରଣୀୟ
ପିତୃ-ମାତୁଳ
ସ୍ୱର୍ଗୀୟ

ପ୍ୟାରିମୋହନ ସେନଙ୍କ

ପବିତ୍ର ନାମରେ ମୋର ଆନ୍ତରିକ ଶ୍ରଦ୍ଧା
ଏବଂ ଭକ୍ତିର ଅକୃତ୍ରିମତ୍ୱର ନିଦର୍ଶନ
ସ୍ୱରୂପ ଏହି ପୁସ୍ତକ ଖଣ୍ଡିକ
ଉତ୍ସର୍ଗ କଲି

ଗୁଣମୁଗ୍ଧ ବିନୀତ ସେବକ
କୃଷ୍ଣଚନ୍ଦ୍ର

ସୂଚୀ ପତ୍ର

ଶାରୀରିକ

ବିଷୟ | ପୃଷ୍ଠା

ମାନସିକ

ବିଷୟ | ପୃଷ୍ଠା

ଆଧ୍ୟାତ୍ମିକ

ଶାନ୍ତିବଚନ ଓ

ସ୍ତୋତ୍ରମାଳା

———

ମୁଖପତ୍ର

ପ୍ରାଚୀନ କାଳର ରୀତିନୀତି ସହିତ ଆଧୁନିକ ରୀତିନୀତିର ସାଦୃଶ୍ୟ କ୍ରମଶଃ ଲୁପ୍ତପ୍ରାୟ ଏବଂ ତାହା ମଧ୍ୟ ସ୍ୱାଭାବିକ । ତେବେ ପ୍ରାଚୀନ କାଳରେ ଯାହା ସୁନ୍ଦର ଓ ମଙ୍ଗଳଜନକ ଥିଲା, ତାହା ପରିତ୍ୟାଗ କରି ବର୍ତ୍ତମାନ ଅସୁନ୍ଦର ଓ ଅମଙ୍ଗଳଜନକ ରୀତି-ନୀତିମାନ ଅନୁସରଣ କରିବା କଦାପି ଉନ୍ନତିର ପରିଚାୟକ ନୁହେ । ଦୃଷ୍ଟାନ୍ତସ୍ୱରୂପ ବୋଲାଯାଇ ପାରେ ଯେ, ପୂର୍ବକାଳରେ ଯୁବକ ପଚିଶ ବର୍ଷ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ବ୍ରହ୍ମଚର୍ଯ୍ୟ ପାଳନ କରି ଉପରେ ଗାର୍ହସ୍ଥ୍ୟ ଅବଲମ୍ବନ କରୁଥିଲେ । ସେଥିରେ ତାଙ୍କର ବ୍ୟକ୍ତିଗତ, ଶାରୀରିକ, ମାନସିକ ଓ ଆଧ୍ୟାତ୍ମିକ ଉନ୍ନତି ସଙ୍ଗେ ସଙ୍ଗେ ସମାଜ ଓ ଦେଶର ମଧ୍ୟ ପ୍ରୋକ୍ତବିଧ ଉନ୍ନତି ସଂସାଧିତ ହେଉଥିଲା । ଆଜି ଯଥେଚ୍ଛ ବିବାହ ପ୍ରଥା ସମାଜର ଅସ୍ଥିମଜ୍ଜାଗତ ହୋଇ ତାହାକୁ ନିର୍ବୀର୍ଯ୍ୟ କରିବା ସଙ୍ଗେ ସଙ୍ଗେ ବ୍ୟକ୍ତି ଓ ଜାତିର ସମୂହ ଅମଙ୍ଗଳର ନିଦାନ ସ୍ୱରୂପ ହୋଇଅଛି ।

ସାଧାରଣତଃ ଶରୀରର ବଳ ଉପରେ ମାନସିକ ବଳର ଏବଂ ମାନସିକ ବଳ ଉପରେ ଆଧ୍ୟାତ୍ମିକ ବଳର ଆଧିପତ୍ୟ ଦେଖା ଯାଏ । ସେଥିପାଇଁ ଶରୀର, ମନ ଓ ଆତ୍ମା ଏହି ତିନୋଟିର ସର୍ବାଙ୍ଗୀନ ଉନ୍ନତି ସୁଧୀମାନଙ୍କର ବାଞ୍ଛନୀୟ ବୋଲି ଏହି ପୁସ୍ତକରେ ପ୍ରଥମରେ ଶାରୀରିକ, ତତ୍ପରେ ମାନସିକ ଏବଂ ପରି-ଶେଷରେ ଆଧ୍ୟାତ୍ମିକ ଉନ୍ନତିର ଉପାୟମାନ ପ୍ରଦର୍ଶିତ ହୋଇଅଛି ।

ମୁଁ ଆନନ୍ଦ ସହିତ ସ୍ୱୀକାର କରୁଅଛି ଯେ, ମହାମହୋପାଧ୍ୟାୟ କବିରାଜ ଶ୍ରୀ ଗଣନାଥ ସେନ୍, ଏମ୍. ଏ., ଏଲ୍. ଏମ୍. ଏସ୍. ଙ୍କ ଉପଦିଷ୍ଟ "ପଥ୍ୟାପଥ୍ୟ ବିଧାନ", କବିରାଜ ଶ୍ରୀ ଯାମିନୀଭୂଷଣ ରାୟ କବିରତ୍ନ, ଏମ୍. ଏ. ଏମ୍., ବି. ଙ୍କ ପ୍ରଣୀତ "ଦୀର୍ଘାୟୁ ଲାଭ ଓ ରୋଗ ପ୍ରତୀକାର" ନାମକ ପୁସ୍ତିକା ଏବଂ ଡାକ୍ତର ଶ୍ରୀ ସୁନ୍ଦରୀମୋହନ ଦାସ, ଏମ୍. ବି. ଙ୍କ ପ୍ରଣୀତ "ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟବିଧାନ" ଶାରୀରିକ ବ୍ରହ୍ମଚର୍ଯ୍ୟ ସଙ୍କଳନରେ ମୋର ପ୍ରଧାନ ଅବଲମ୍ବନ । ମନୁସଂହିତାର କେତେପଦ ଉପଦେଶ ମାନସିକ ବ୍ରହ୍ମଚର୍ଯ୍ୟର ଅଙ୍ଗବୃଦ୍ଧି କରିଅଛି । ଏହି ସଂସ୍କରଣରେ ଆଧ୍ୟାତ୍ମିକ ବ୍ରହ୍ମଚର୍ଯ୍ୟ ପ୍ରକରଣରେ କେତେକ ନୂତନ ବିଷୟ ସନ୍ନିବେଶିତ ହୋଇଅଛି ।

ପରିଶେଷରେ ମୋର ବକ୍ତବ୍ୟ ଏହି ଯେ, ଯେଉଁମାନେ ଏହାର ଉନ୍ନତିକଳ୍ପେ ମୋତେ ଯେଉଁ ଆଦେଶ, ଉପଦେଶ ବା ପରାମର୍ଶ ଦେବେ, ତାହା ମୁଁ ଆଗ୍ରହ ସହିତ ଶିରୋଧାର୍ଯ୍ୟ କରିବି । ଅଳମତି ବିସ୍ତାରେଣ ।

ତା୧।୪।୨୩
ସାହେବଯାଦାବଜାର,
ପୋଃ ଅଃ ଗୁନ୍ଦଳୀଗୌଡ଼
କଟକ

ବଶମ୍ବଦ
ଶ୍ରୀ କୃଷ୍ଣଚନ୍ଦ୍ର ସେନଗୁପ୍ତ

ତୃତୀୟ ସଂସ୍କରଣରେ ବକ୍ତବ୍ୟ

ଏହି ସଂସ୍କରଣରେ 'ମାସଚର୍ଯ୍ୟା' ସନ୍ନିବେଶିତ ହୋଇଅଛି ଏବଂ ଗର୍ଭଧାରଣ ସମ୍ବନ୍ଧରେ ଶାସ୍ତ୍ରବିଜ୍ଞାନସମ୍ମତ ଅତ୍ୟାବଶ୍ୟକ ଜ୍ଞାତବ୍ୟ ବିଷୟ ପ୍ରଦତ୍ତ ହୋଇଅଛି । ମୂଲ୍ୟ ପୂର୍ବବତ୍ ରହିଅଛି ।

କଟକ
ତା.୧।୧।୨୯ } ଶ୍ରୀ କୃଷ୍ଣଚନ୍ଦ୍ର ସେନଗୁପ୍ତ

ପଞ୍ଚମ ସଂସ୍କରଣରେ ବକ୍ତବ୍ୟ

ଏହି ସଂସ୍କରଣରେ ବିଜ୍ଞବ୍ୟକ୍ତିମାନଙ୍କ ମତ ସହିତ କେତେକ ବିଷୟରେ ମହାଭାରତର ସର୍ବଜନାଦୃତ ମତ ଉଦ୍ଧୃତ ହେଲା । ପାଠକ ପାଠିକାମାନେ ଏଥିରୁ ନିଜ ନିଜର ଅନୁସରଣୀୟ ପନ୍ଥା ସ୍ଥିର କରିବେ । ପୁସ୍ତକର ଅଙ୍ଗ ବୃଦ୍ଧି ଏବଂ ଅନ୍ୟାନ୍ୟ କାରଣରୁ ଆମ୍ଭେମାନେ ଏହାର ମୂଲ୍ୟ ବୃଦ୍ଧି କରିବାକୁ ବାଧ୍ୟ ହୋଇଅଛୁଁ ।

ତା୧୭।୨।୧୯୫୪ } ଶ୍ରୀ କୃଷ୍ଣଚନ୍ଦ୍ର ସେନଗୁପ୍ତ

ଷଷ୍ଠ ସଂସ୍କରଣରେ ବକ୍ତବ୍ୟ

ଏହି ସଂସ୍କରଣରେ ନୂତନ କିଛି ସନ୍ନିବେଶିତ ହୋଇନାହିଁ । ଏହା ପଞ୍ଚମ ସଂସ୍କରଣର ପ୍ରାୟ ୬ ବର୍ଷ ମଧ୍ୟରେ ନିଃଶେଷିତ ହୋଇଥିବାରୁ ଏହାର ଲୋକପ୍ରିୟତା ପ୍ରମାଣିତ ହେଉଅଛି ।

ତା ୭ । ୫ । ୧୯୬୦ } ଶ୍ରୀ କୃଷ୍ଣଚନ୍ଦ୍ର ସେନଗୁପ୍ତ

ଉପକ୍ରମଣିକା

ଉତ୍କଳର ସୁକୁମାରମତି ବାଳକମାନଙ୍କ ହସ୍ତରେ 'ବ୍ରହ୍ମଚର୍ଯ୍ୟ' ପୁସ୍ତକଖଣ୍ଡ ଦେଖିବାର ବାସନା ବହୁଦିନରୁ ବଳବତୀ ଥିଲା । ଅଧୁନା ଉତ୍କଳର ରାଜନୈତିକ, ସାମାଜିକ ଓ ଆଧ୍ୟାତ୍ମିକ ଉନ୍ନତିର ଆକାଙ୍କ୍ଷା ଯୁବକମାନଙ୍କ ଚିତ୍ତାକାଶରେ ଉଦିତ । ଏହି ଗୁରୁତର ସମୟରେ ଗୋଟିଏ କଥା ସ୍ୱତଃ ମନରେ ଉଦିତ ହୁଏ । ତାହା ଏହି:—ଯଦି ଏହିସବୁ ଉନ୍ନତିର ଗୋଟିଏ ଦୃଢଭିତ୍ତି ନଥାଏ, ତେବେ ତାହା ଠିଆ ହେବ କେଉଁଠାରେ ଏବଂ ସ୍ଥାୟୀ ବା ହେବ କିପରି ? ଏହାର ଦୃଢଭିତ୍ତି ଯୁବକମାନଙ୍କର ଶରୀର, ମନ ଓ ଆତ୍ମାର ଦୃଢତା ବା ଉନ୍ନତି-ସାପେକ୍ଷ ଏବଂ ଏହି ଶରୀର, ମନ ଓ ଆତ୍ମାର ଉନ୍ନତିହିଁ ବ୍ରହ୍ମଚର୍ଯ୍ୟର ଆଲୋଚ୍ୟ ବିଷୟ ।

ପ୍ରକୃତ ବ୍ରହ୍ମଚର୍ଯ୍ୟ ଅଭାବରେ ଯେ କେତେ ସୁନ୍ଦର ସୁନ୍ଦର ଯୁବକ ଅକାଳରେ କୀଟଦଷ୍ଟ ପକ୍ୱାମ୍ରବତ୍ ଅବ୍ୟବହାର୍ଯ୍ୟ ଏବଂ ଉପେକ୍ଷିତ ହୋଇ ଅଛନ୍ତି, କିଏ ତାହାର ଇୟତ୍ତା କରିବ ? ପିତା ମାତା ବା ଅଗ୍ରଜମାନେ ତଥାକଥିତ ସଭ୍ୟତା ବା ସଭ୍ୟତାଜନିତ ଲଜ୍ଜାର ବଶୀଭୂତ ହୋଇ ପୁତ୍ର କନ୍ୟା ବା ଅନୁଜମାନଙ୍କ ସଂଶୋଧନରେ ସଙ୍କୁଚିତ । ଏପରି ଅବସ୍ଥାରେ ସଂସ୍କାରକ କେଉଁମାନେ ? ପ୍ରଥମ କଥା; ଯେ ନିଜେ ଯେପରି, ସେ ଅନ୍ୟକୁ ଠିକ୍ ସେହିପରି ଦେଖିବାକୁ ଇଚ୍ଛା କରେ ବା ସେହିପରି ନ ଦେଖିଲେ କ୍ଷୁଣ୍ଣ ହୁଏ । ଯେ ତାମ୍ବୁଳ ଚର୍ବଣ କରେ ନାହିଁ ବା ଧୂମ୍ରପାନ କରେ ନାହିଁ, ତାହାର ଇଚ୍ଛା ଯେ, ଧମନ୍ତେ ତାମ୍ବୁଳ ଚର୍ବଣ ଓ ଧୂମ୍ରପାନ

ପରିତ୍ୟାଗ କରନ୍ତୁ । ସ୍ୱୟଂ ପିତାମାତା ବା ଅଗ୍ରଜମାନେ ନିଜେ ବ୍ରହ୍ମଚର୍ଯ୍ୟପରାୟଣ ନ ହେଲେ ଯେ ପୁତ୍ର କନ୍ୟା ବା ଅନୁଜମାନଙ୍କୁ ସଂଶୋଧନ କରି ପାରିବେ ଏହା ଅସମ୍ଭବ । ଦ୍ୱିତୀୟ କଥା କୌଣସି କୌଣସି ଅଭିଭାବକ ଉଦାହରଣଦ୍ୱାରା ଶିକ୍ଷା ନ ଦେଇ ଉପଦେଶ-ଦ୍ୱାରା ଶିକ୍ଷା ଦେବାକୁ ତତ୍ପର; କିନ୍ତୁ କେବଳ ଉପଦେଶଦ୍ୱାରା ଅତି ଅଳ୍ପ କାର୍ଯ୍ୟ ହୁଏ । ସମସ୍ତେ ଜାଣନ୍ତି, 'Example is better than precept,' ଅର୍ଥାତ୍ ଉପଦେଶଠାରୁ ଉଦାହରଣ ଭଲ । ଏହାର କାରଣ ଅଛି । ଇଂରାଜୀରେ କହନ୍ତି, The first impression lasts the longest'' ଅର୍ଥାତ୍ ଜୀବନର ପ୍ରଥମରେ ମନରେ ଯେଉଁ ଦାଗ ପଡ଼ିଯାଏ ତାହା ସୁଦୀର୍ଘକାଳ ସ୍ଥାୟୀ ହୁଏ । ମନୁଷ୍ୟର ଶୈଶବାବସ୍ଥାରେ ଅନୁକରଣ ବୃତ୍ତି ଏତେ ପ୍ରବଳ ଯେ, ସେ ଯାହା ଦେଖେ ବା ଯାହା ଶୁଣେ ତାହା ଭଲ କି ମନ୍ଦ ବିବେଚନା ନ କରି ନିଜ ଜୀବନରେ ପ୍ରତିଫଳିତ କରିବାପାଇଁ ଚେଷ୍ଟା କରେ । ଉପଦେଶପରାୟଣ ଅଭିଭାବକମାନେ ଏହି ସ୍ଥଳରେ ଭ୍ରମଣରୂପେ ପ୍ରତାରିତ ହୁଅନ୍ତି । କାରଣ ସେମାନେ ଜାଣନ୍ତି ନାହିଁ ଯେ, ବାଳକବାଳିକାମାନେ ଯେତେବେଳେ ଉପଦେଶ ଗ୍ରହଣରେ ଅସମର୍ଥ, ସେତେବେଳେ ଅନୁକରଣ ବୃତ୍ତିରେ ଧୁରନ୍ଧର । ଚରିତ୍ରବାନ୍ ବା ଚରିତ୍ରହୀନ ଅଭିଭାବକମାନଙ୍କ ପାଖରେ ଥାଇ ବାଳକବାଳିକାମାନେ ପ୍ରଥମରୁ ଯେଉଁ ଭାବବୀଜ ହୃଦୟ ଭୂମିରେ ବପନ କରିଥାନ୍ତି, କାଳକ୍ରମେ ତାହା ପ୍ରକାଣ୍ଡ ବୃକ୍ଷରେ ପରିଣତ ହୁଏ, ଏବଂ ଯେତେବେଳେ ଅମୃତମୟ ବା ବିଷମୟ ଫଳ ଧାରଣ କରେ, ସେତେବେଳେ ବାଳକ ଏକାକୀ ତାହା ସମ୍ଭୋଗ କରେ ନାହିଁ, ଅଭିଭାବକମାନେ ମଧ୍ୟ ତାହା ସମ୍ଭୋଗ କରିବାକୁ ବାଧ୍ୟ । ଏଥିପାଇଁ ଯଦି କୌଣସି ଅଭିଭାବକଙ୍କ ମୁଖରୁ

ଶୁଣାଯାଏ 'ମୋ ପିଲାଟା ଖରାପ ହୋଇଗଲା' କିମ୍ବା 'ମୋ ପିଲାଟା ଭଲ' ସେଥିରୁ ବୁଝିବାକୁ ହେବ ଅଭିଭାବକ କେଉଁ ପରିମାଣରେ ବାଲ୍ୟକାଳରୁ ପିଲାର ଦାୟିତ୍ୱ ଅନୁଭବ କରିଅଛନ୍ତି । ମନୁଷ୍ୟର କଥା ତେଣିକି ଥାଉ, ସାଧୁ ସଙ୍ଗରେ ରହି ପଶୁପକ୍ଷୀମାନେ ମଧ୍ୟ ସାଧୁ-ପ୍ରକୃତିକ ହୁଅନ୍ତି । ଅତଏବ ଅଭିଭାବକମାନେ ନିଜେ ଚରିତ୍ରବାନ୍ ହୋଇ ପୁତ୍ରକନ୍ୟା ବା ଭ୍ରାତୃଭଗିନୀମାନଙ୍କର ଚରିତ୍ର ପ୍ରତି ଦୃଷ୍ଟି ରଖିଥିବେ । ବୀର୍ଯ୍ୟହୀନ ବାଳକ ଆପଣାର ସିଂହତ୍ୱ ହରାଇ ମେଷପଲରେ ବିଚରଣ କରେ । ବିବେକାନନ୍ଦ ଥରେ କହିଥିଲେ, 'ଆମ୍ଭେମାନେ ଅନେକ ଅଜ୍ଞତାବଶତଃ ସିଂହ-ବୀର୍ଯ୍ୟ ଧାରଣ କରି ଆପଣାକୁ ମେଷବତ୍ ହୀନବୀର୍ଯ୍ୟ ମନେ କରୁଁ ।' ନିମ୍ନଲିଖିତ ଗଳ୍ପରୁ ତାହା ସ୍ପଷ୍ଟ ହେବ । ଥରେ ଗୋଟିଏ ସିଂହଶାବକ ପିଲାଦିନରୁ ମେଷଶାବକମାନଙ୍କ ସଙ୍ଗରେ ବୁଲୁଥିଲା । ସେମାନଙ୍କ ଦେଖି ଅନୁକରଣ କରି ଆପେ ମଧ୍ୟ ସେହିପରି ଶବ୍ଦ କରୁଥିଲା ଓ ସେମାନଙ୍କ ପରି ଆପଣାକୁ ହୀନବଳ ମନେ କରୁଥିଲା । କାଳକ୍ରମେ କୌଣସି ବଳବାନ୍ ସିଂହ ପ୍ରୌଢ଼ ସିଂହଶାବକଟିର ଦୁରବସ୍ଥା ଦେଖି ତାହାକୁ କି ଉପାୟରେ ଆପଣାର ସିଂହତ୍ୱ ବୁଝାଇ ଦେବ—ଏହା ଚିନ୍ତା କରିବାକୁ ଲାଗିଲା । ତହୁଁ ସେ ମେଷପଲ ମଧ୍ୟକୁ ଦୌଡ଼ିଯାଇ ସିଂହ ଶିଶୁଟିର କାନ କାମୁଡ଼ି ଧରିବାରୁ ସେ ଠିକ୍ ମେଣ୍ଢା ପରି ଶବ୍ଦ କଲା । ବହୁ କଷ୍ଟରେ ସିଂହ ତାହାକୁ ପାଣି କୂଳକୁ ନେଇଯାଇ କହିଲା, 'ଦେଖ, ପାଣିରେ ତୋ ମୁହଁ ଦେଖ୍ । ମୋ ମୁହଁ ଯେପରି ତୋ ମୁହଁ ମଧ୍ୟ ସେହିପରି । ତୁ କେବଳ ନ ଜାଣି ନ ଶୁଣି ମେଣ୍ଢା ପଲରେ ରହି ସେମାନଙ୍କ ପରି ରଡ଼ି ଛାଡ଼ୁଛୁ ଓ ଆପଣାକୁ ସେମାନଙ୍କ ପରି ଦୁର୍ବଳ ମନେକରୁଛୁ ।' ଏହା କହି ତାହା ମୁହଁରେ ଖଣ୍ଡେ ଛେଳିମାଂସ ଗୁଞ୍ଜି ଦେଲା । ସିଂହଶାବକ

ଧୀରେ ଧୀରେ ଆପଣାର କାମପ୍ରବୃତ୍ତି ଭୁଲିଯାଇ ଘୋର ଗର୍ଜ୍ଜନ କରି ପଶୁରାଜରୂପେ ପଶୁମାନଙ୍କ ମଧ୍ୟରେ ବିଚରଣ କରିବାକୁ ଲାଗିଲା । ସେହିପରି ଆମ୍ଭମାନଙ୍କୁ ପ୍ରକୃତ ମନୁଷ୍ୟତ୍ୱ ଭୁଲାଇ ଦେବା ପାଇଁ ବ୍ରହ୍ମଚର୍ଯ୍ୟ ଯେପରି କାର୍ଯ୍ୟକାରୀ, ଅନ୍ୟ କିଛି ସେପରି ନୁହେଁ । ବ୍ରହ୍ମଚର୍ଯ୍ୟ ସାଧନ କଲେ ଅଜ୍ଞତା-ଭସ୍ମ ଆତ୍ମାଗ୍ନି ଉପରୁ ଅପସାରିତ ହୁଏ ଏବଂ ଆତ୍ମା ଜାଜ୍ୱଲ୍ୟମାନ ହୋଇ ସ୍ୱ ସ୍ୱରୂପରେ ଅବସ୍ଥାନ କରେ ।

ଆମ୍ଭେମାନେ ଶୁଣିଅଛୁଁ, ଥରେ କୌଣସି ଶିଳ୍ପୀ ପୃଥିବୀର ଅଦ୍ୱିତୀୟ ସୁନ୍ଦର ଯୁବକର ପ୍ରତିକୃତି ଗ୍ରହଣ କରିବାପାଇଁ ସଙ୍କଳ୍ପ କଲେ । ସର୍ବତ୍ର ଅନ୍ୱେଷଣ କରି କରି ଜନୈକ ରୋମୀୟ ଯୁବକର ସୌନ୍ଦର୍ଯ୍ୟରେ ଆକୃଷ୍ଟ ହୋଇ ତାହାର ପ୍ରତିକୃତି ଗ୍ରହଣ କରିଥିଲେ । କିଛିକାଳ ପରେ ପୁଣି ସେହି ଶିଳ୍ପୀଙ୍କ ମନ ପୃଥିବୀର ନିକୃଷ୍ଟତମ କୁତ୍ସିତ ବ୍ୟକ୍ତିର ପ୍ରତିକୃତି ନେବାପାଇଁ ବ୍ୟାକୁଳ ହେଲା । ସେ ବହୁଅନ୍ତ ବୁଲି ବୁଲି ପୁଣି ସେହି ରୋମରେ ଉପସ୍ଥିତ ହେଲେ । ତାହାଙ୍କର ଅଭିପ୍ରେତ କୁତ୍ସିତ ବ୍ୟକ୍ତିକୁ ସେଠାରେ ଲାଭ କରି ତାହାର ପ୍ରତିକୃତି ଗ୍ରହଣ କରୁଅଛନ୍ତି—ଏପରି ସମୟରେ ଏହି ଯୁବକ କ୍ଷୋଭର ବେଗ ସମ୍ଭାଳି ନ ପାରି କାନ୍ଦ ପକାଇଲା ଏବଂ କହିଲା, ମହାଶୟ ! ଆଜକୁ ପ୍ରାୟ ୬ । ୭ ବର୍ଷ ପୂର୍ବେ ଜନୈକ ଶିଳ୍ପୀ, ପୃଥିବୀ ମଧ୍ୟରେ ଅଦ୍ୱିତୀୟ ସୁନ୍ଦର ପୁରୁଷର ଅନୁସନ୍ଧାନରେ ବହିର୍ଗତ ହୋଇ ମୋର ପ୍ରତିକୃତି ଗ୍ରହଣ କରି ଆପଣାକୁ ଧନ୍ୟ ମଣିଥିଲେ । ମୁଁ ସେହି ଯୁବକ, କେବଳ ରମଣୀ-ଦୋଷରେ ଏହିପରି ବିକଟାକାର ହୋଇଅଛି ।' ଏହା ଶୁଣି ଶିଳ୍ପୀର ଆଉ ବିସ୍ମୟର ସୀମା ରହିଲା ନାହିଁ । ବ୍ରହ୍ମଚର୍ଯ୍ୟାଭାବରେ ମନୁଷ୍ୟ କିପରି ଦୁର୍ଗତି ଲାଭ କରେ, ତାହା ପ୍ରୋକ୍ତ କଥାଟିରୁ ସହଜରେ ଅନୁମେୟ ।

ଆଉ ଗୋଟିଏ କଥା । କଥାରେ ଅଛି, 'ଯାହା ନ ହେବ ବାଳକାଳେ, ତାହା ନ ହେବ କାଳେ କାଳେ ।' ବ୍ରହ୍ମଚର୍ଯ୍ୟ ସାଧନ ପକ୍ଷରେ ଏହା ଅକ୍ଷରେ ଅକ୍ଷରେ ସତ୍ୟ । ବାଲ୍ୟକାଳରୁ ବ୍ରହ୍ମଚର୍ଯ୍ୟ ଅଭ୍ୟାସ ନ କଲେ ବୟୋବୃଦ୍ଧି ସଙ୍ଗେ ସଙ୍ଗେ ତାହା ସାଧ୍ୟାତୀତ ବୋଧ ହୁଏ । ଯେଉଁମାନେ କହନ୍ତି, ବାଲ୍ୟକାଳରୁ 'ଧର୍ମ' 'ଧର୍ମ' କରି କ'ଣ ହେବ, ଧର୍ମ ବୃଦ୍ଧାବସ୍ଥାରେ ଆଚରଣୀୟ, ସେମାନଙ୍କପରି ଅନଭିଜ୍ଞ ଏବଂ ଅର୍ବାଚୀନ ବ୍ୟକ୍ତି ଆଉ ଏ ପୃଥିବୀରେ ଅଛନ୍ତି କି ? ଧର୍ମ କହିଲେ ଆମ୍ଭେମାନେ ଜୀବନର ଅବଶ୍ୟ-କର୍ତ୍ତବ୍ୟ କର୍ମ ବୁଝିଥାଉଁ । ଏହି ସବୁ କର୍ତ୍ତବ୍ୟ ଗୁଡ଼ିକ ବାଲ୍ୟକାଳରୁ ମନୋମଧ୍ୟରେ ସ୍ଥାନ ନ ପାଇଲେ ପରିପକ୍ୱାବସ୍ଥାରେ ସ୍ଥାନ ପାଇବା ଅସମ୍ଭବ ନୁହେ କି ? ପ୍ରାଚୀନକାଳର ଗୁରୁକୁଳ ପ୍ରଥା ଛାତ୍ରମାନଙ୍କର ଆଜି ସ୍ୱପ୍ନର ବିଷୟ; ତଥାପି ଉନ୍ନତ-ଶୀଳ ବାଳକମାନେ ତଦ୍‌ବିଷୟରେ ଆଲୋଚନା କରି ଯେ ଅନେକ ଉପକାର ପାଇବେ ସେଥିରେ ସନ୍ଦେହ ନାହିଁ । ତେବେ ଯାହା ହଉ ବର୍ତ୍ତମାନ ପ୍ରାଚୀନ ଯୁଗର ବ୍ରହ୍ମଚର୍ଯ୍ୟ ଅକ୍ଷରେ ଅକ୍ଷରେ ପାଳନ କରିବାର ସମୟ ଏବଂ ସୁବିଧା ନ ଥିଲେ ମଧ୍ୟ ତତ୍‌ପ୍ରତି ଅସ୍ଥାବାନ୍ ହୋଇ ସମୟୋପଯୋଗୀ ବ୍ରହ୍ମଚର୍ଯ୍ୟ ପାଳନ ର ବାଳକମାନେ ଯଦ୍ଦ୍ୱାରା ସମର୍ଥ ହୋଇ ପାରନ୍ତି, ସେଥିପାଇଁ ଏହି ପୁସ୍ତକ ଖଣ୍ଡିକର ଅବତାରଣା ।

ବ୍ରହ୍ମଚର୍ଯ୍ୟ ପାଳନ ସମ୍ବନ୍ଧରେ ଭାରତୀୟ ମନୀଷୀ ଡାକ୍ତର ଭଗବାନ ଦାସ ଯାହା କହିଅଛନ୍ତି ତାହା ଏଠାରେ ଉଦ୍ଧୃତ କରି ଉପକ୍ରମଣିକାର ଉପସଂହାର କରୁଁ—

"The days of studentship are the days in which to build up good and healthy mind and

body. The ancient name for this first period ordained by nature herself, is **Brahmacharya.** Very full of valuable meaning is that word, If you carry into practice all that it implies, you will guarntee for yourselves a hundred years of life with health and strength of body and mind and ability to meet all difficulties success-fully. The Vedic Rishi prays or rather wills. 'we will live. and live 'joeousIy, for a hundred years and even more.

ଅର୍ଥାତ୍ ଶୈଶବାବସ୍ଥା ଉତ୍ତମ ଏବଂ ସୁସ୍ଥ ମନ ଓ ଶରୀର ଗଠନ କରିବାର ସମୟ । ପ୍ରକୃତି-ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ଏହି ପ୍ରଥମ ସମୟର ପ୍ରାଚୀନ ନାମ ବ୍ରହ୍ମଚର୍ଯ୍ୟ । ଏହି ଶବ୍ଦ ଅତିଶୟ ମୂଲ୍ୟବାନ୍ ଅର୍ଥପୂର୍ଣ୍ଣ । ଏହାଦ୍ୱାରା ଯାହାସବୁ ସୂଚିତ ହୁଏ, ତୁମ୍ଭେମାନେ ଯଦି ତାହା କାର୍ଯ୍ୟରେ ପରିଣତ କରିପାର, ତେବେ ତୁମ୍ଭେ ଶାରୀରିକ ଓ ମାନସିକ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଏବଂ ଶକ୍ତି ସହିତ ଏକଶତ ବର୍ଷ ଜୀବିତ ରହିପାର ଏବଂ ସଫଳଭାବରେ ସମସ୍ତ କଷ୍ଟର ସମ୍ମୁଖୀନ ହୋଇ-ପାର । ବୈଦିକ ଋଷି ପ୍ରାର୍ଥନା କରନ୍ତି ବା ଇଚ୍ଛା କରନ୍ତି, ଆମ୍ଭେମାନେ ଏକଶତ ବା ତଦୂର୍ଦ୍ଧ୍ୱ ବର୍ଷ ଆନନ୍ଦପୂର୍ଣ୍ଣ ଭାବରେ ବଞ୍ଚି ରହିବା ।"

—ଡାକ୍ତର ଭଗବାନ ଦାସ

ଦିନଚର୍ଯ୍ୟା

(ବର୍ତ୍ତମାନ ଯୁଗର ବ୍ରହ୍ମଚାରୀଙ୍କ ନିମିତ୍ତ ଦୈନିକ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମ)

ସମୟ		କାର୍ଯ୍ୟ ନିର୍ଘଣ୍ଟ
ପ୍ରତ୍ୟୂଷ	୪୳ ବ୍ରାହ୍ମ ମୁହୂର୍ତ୍ତରେ	ଇଷ୍ଟସ୍ୱରୂପ ସ୍ମରଣ ଓ ଇଷ୍ଟ ନାମ ଜପ କରି ଗାତ୍ରୋତ୍ଥାନ । ରାଜା ଓ ପ୍ରଜାମାନଙ୍କର ମଙ୍ଗଳବିଧାନ ପାଇଁ ଈଶ୍ୱରଙ୍କ ନିକଟରେ ପ୍ରାର୍ଥନା ।
„	୪୳ଠାରୁ ୫୳ ମଧ୍ୟରେ	ଜଳତ୍ୟାଗ ଏବଂ ଶୌଚାଦି କାର୍ଯ୍ୟ ଓ ସ୍ନାନ ।
„	୫୳ଠାରୁ ୭ ମଧ୍ୟରେ	ପୂଜା ଜପ ପ୍ରଭୃତି ।
„	୭ ଠାରୁ ୭୳ ମଧ୍ୟରେ	ଶାରୀରିକ ବ୍ୟାୟାମ ଓ ସାମାନ୍ୟ ଖାଦ୍ୟଗ୍ରହଣ ଏବଂ ପିତାମାତାଦି ଗୁରୁଜନମାନଙ୍କ ସହିତ ଧୀର ଓ ବିନୀତ ଭାବରେ ସଂକ୍ଷିପ୍ତ ଆଳାପ ।
ପୂର୍ବାହ୍ନ	୭୳ଠାରୁ ୯୳ ମଧ୍ୟରେ	ସଳଖ ଭାବରେ ବସି ବିଦ୍ୟାଭ୍ୟାସ (ପ୍ରତି ଘଣ୍ଟାରେ ୧୦।୧୫ ମିନିଟ ବିଶ୍ରାମ ସହିତ)
	୯୳ଠାରୁ ୧୦ ମଧ୍ୟରେ	ଭୋଜନ ଓ ବିଶ୍ରାମ ।

ପୂର୍ବାହ୍ନ	୧୦ ବେଳେ	ବିଦ୍ୟାଳୟକୁ ଗମନ ।
ମଧ୍ୟାହ୍ନ	୧୦୳ଠାରୁ ୪ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ	ବିଦ୍ୟାଳୟରେ ମନୋଯୋଗପୂର୍ବକ ଶିକ୍ଷା ଗ୍ରହଣ ।
ଅପରାହ୍ନ	୪ଠାରୁ ୫ ମଧ୍ୟରେ	ଶୌଚାଦି କର୍ମ ସମାପନ, ଜଳପାନ ଏବଂ ବିଶ୍ରାମ ।
,,	୫ଠାରୁ ୬ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ	ଦ୍ରୁତପଦରେ ଭ୍ରମଣ ବା ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ସୁଖକର ବ୍ୟାୟାମ ।
ସନ୍ଧ୍ୟା	୬ଠାରୁ ୭୳ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ	ଉପାସନା ବା ସଦ୍‌ଗ୍ରନ୍ଥରୁ କିଅଂଶ ପାଠ ଏବଂ ଗୁରୁଜନମାନଙ୍କ ସହିତ ସଂକ୍ଷିପ୍ତ ଆଳାପ ।
ରାତ୍ରି	୭୳ ଠାରୁ ୯ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ	ବିଦ୍ୟାଭ୍ୟାସ ।
,,	୯ ଠାରୁ ୯½ ମଧ୍ୟରେ	ରାତ୍ରିକାଳୀନ ଅପେକ୍ଷାକୃତ ଅଳ୍ପ ଭୋଜନ ଏବଂ ବିଶ୍ରାମ ।
,,	୯½ ଠାରୁ ୪୳ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ	ଈଶ୍ୱରଙ୍କୁ ସ୍ମରଣ କରି ଶୟନ ।

ବିଶେଷ ଦ୍ରଷ୍ଟବ୍ୟ—ଶନିବାର ଦିନ ଅନେକ ବିଦ୍ୟାଳୟରେ ଅପରାହ୍ନ ୪ ଘଟିକା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ସଭାସମିତିର କାର୍ଯ୍ୟ ଚାଲିଥାଏ । ଯେଉଁଠାରେ ସେ ସମସ୍ତର ଅଭାବ, ସେଠାରେ ଛାତ୍ରଗଣ ବିଦ୍ୟାଳୟରୁ ଆସି ଯେଉଁ ଅବସର ପାଇବେ, ତାହା ପାଠ୍ୟେତର ସୁରୁଚିପୂର୍ଣ୍ଣ ପୁସ୍ତକ ପାଠରେ ଅତିବାହିତ କରିବେ । ରବିବାର ଦିନ ପାଠରେ ସମୟକୁ ତତ୍ପୂର୍ବ ଛଅଦିନର କୌଣସି ତ୍ରୁଟି ସଂଶୋଧନରେ ବ୍ୟୟ କରିବା ଉଚିତ । ତତ୍ପରେ ସମୟ ଥିଲେ ତାହା ଦୁନିଆର ହାଲଚାଲ ଜାଣିବାରେ ବ୍ୟୟ କରିବା ବାଞ୍ଛନୀୟ ।

ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ସ୍ୱଳ୍ପ ବା ଦୀର୍ଘ ଅବକାଶର ଦିବସମାନଙ୍କ ପାଇଁ ବ୍ରହ୍ମଚାରୀ ପୂର୍ବରୁ ଆପଣାର ଗୁରୁଜନମାନଙ୍କ ସହିତ ପରାମର୍ଶାନୁସାରେ କାର୍ଯ୍ୟନିର୍ଘଣ୍ଟ ପ୍ରସ୍ତୁତ କରି ତଦନୁଯାୟୀ ଆପଣାକୁ ଚାଳିତ କରିବେ । ପ୍ରୋକ୍ତ ଅବକାଶର ଦିବସମାନଙ୍କରେ ଶାରୀରିକ, ମାନସିକ ଓ ଆଧ୍ୟାତ୍ମିକ ଉନ୍ନତି ସାଧନାର୍ଥେ ବ୍ରହ୍ମଚାରୀ ମୌଳିକ ପ୍ରବନ୍ଧ ରଚନା, ସଦ୍‌ଗ୍ରନ୍ଥ ପାଠ, ସତ୍‌ସଙ୍ଗ, ଅଭିଜ୍ଞବ୍ୟକ୍ତିମାନଙ୍କ ସହିତ ନାନା ସ୍ଥାନ ଦର୍ଶନ ଏବଂ ସଙ୍ଗୀତ ବିଦ୍ୟାରେ ପାରଦର୍ଶିତା ଲାଭ କରିବାକୁ ଚେଷ୍ଟା କରିବେ ।

ଦିନଚର୍ଯ୍ୟାରେ ଯେଉଁ ସମୟ ବିଭାଗ କରି ଯାଇଅଛି, ତାହା ଯେ ସର୍ବଦା ଅକ୍ଷରେ ଅକ୍ଷରେ ପାଳନୀୟ ଏହା ଆଶା କରାଯାଏ ନାହିଁ । ତେବେ ବ୍ରହ୍ମଚାରୀମାନେ ଏଥିରୁ ସମୟ ବିଭାଗର ଯତ୍‌କିଞ୍ଚିତ୍ ଆଭାସ ପାଇପାରିବେ । ଗ୍ରୀଷ୍ମକାଳରେ ବିଦ୍ୟାଳୟମାନଙ୍କର ପୂର୍ବାହ୍ନ ଅଧିବେଶନ ସମୟରେ ବ୍ରହ୍ମଚାରୀ ଦୀର୍ଘ ନିଦ୍ରାଦ୍ୱାରା ମୂଲ୍ୟବାନ୍ ସମୟ ନଷ୍ଟ କରିବେ ନାହିଁ । ପ୍ରାତଃକାଳରେ ସ୍ନାନାନ୍ତେ ସମୟ ନ ଥିଲେ ଅପରାହ୍ନରେ ବ୍ୟାୟାମ କରିବ୍ୟ । ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ବିଷୟରେ, କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମ ପ୍ରସ୍ତୁତ କରି କର୍ତ୍ତବ୍ୟ ପାଳନ କରିବାକୁ ହେବ ।



ମାସଚର୍ଯ୍ୟା

(କେଉଁ ମାସରେ ବୃଦ୍ଧଗୃହସ୍ଥଙ୍କର କି କର୍ତ୍ତବ୍ୟ ତାହା ଏଠାରେ ସଂକ୍ଷେପରେ ବର୍ଣ୍ଣିତ ହେଲା)

ବୈଶାଖ—ଏ ମାସରେ ଦେଶର ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ପ୍ରାୟ ଭଲ ଥାଏ । ଏହି ମାସ ହିନ୍ଦୁ ଶାସ୍ତ୍ର ଅନୁସାରେ ଅତି ପବିତ୍ର । ଏହି ମାସରେ ଘୃତ, ଦୁଗ୍ଧ ଓ ପରମାନ୍ନ ଭୋଜନ କର୍ତ୍ତବ୍ୟ । ମଧ୍ୟାହ୍ନରେ ଶୀତଳ ସ୍ଥାନରେ ଓ ରାତିରେ ହର୍ମ୍ୟାଶ୍ରିତ ସ୍ଥାନରେ ଶୟନ ବିଧେୟ । ଏହି ମାସରେ କଟୁ, ଅମ୍ଳ, ଉଷ୍ଣ, ତୀକ୍ଷ୍ଣବୀର୍ଯ୍ୟ ଓ ଅଧିକ ଲବଣଯୁକ୍ତ ଦ୍ରବ୍ୟ ବ୍ୟବହାର କଲେ, ରୌଦ୍ର ଲଗାଇଲେ ବା ଉପବାସ କଲେ ମଧ୍ୟାହ୍ନ ଓ ମଧ୍ୟ ରାତ୍ରରେ ପିତ୍ତ କୁପିତ ହୁଏ । ସୁତରାଂ ଏ ସମସ୍ତ ଏ ମାସରେ ପରିତ୍ୟାଜ୍ୟ ।

ଜ୍ୟେଷ୍ଠ—ଏହି ମାସର ଗ୍ରୀଷ୍ମ ବଡ଼ ଅସହ୍ୟ । ଗ୍ରୀଷ୍ମକାଳରେ ସୂର୍ଯ୍ୟ ପ୍ରଚଣ୍ଡ କିରଣଜାଲ ବିସ୍ତାର କରି ଜଗତର ରସ ଶୋଷଣ କରନ୍ତି । ଏଥିପାଇଁ ଏହି ସମୟରେ ସ୍ୱାଦୁ, ଶୀତଳ ଓ ସ୍ନେହମୟ ଦ୍ରବ୍ୟ ଭୋଜନ କରିବା ଉଚିତ । ଶର୍କରାମିଶ୍ରିତ ଛତୁ ଏବଂ ଘୃତ ଓ ଦୁଗ୍ଧ ସହିତ ଅନ୍ନ ଭୋଜନରେ ଗ୍ରୀଷ୍ମକାଳରେ ଲୋକେ ଅବସନ୍ନ ହୁଅନ୍ତି ନାହିଁ । ଲବଣାକ୍ତ, ଅମ୍ଳ, କଟୁ ଓ ଉଷ୍ଣ ଦ୍ରବ୍ୟ ଭକ୍ଷଣ ଏବଂ ଅଧିକ ବ୍ୟାୟାମ ତ୍ୟାଗ କରିବା ବାଞ୍ଛନୀୟ । ଗ୍ରୀଷ୍ମକାଳରେ ସୁଶୀତଳ ଗୃହରେ ବାସ ଓ ରାତିରେ ଚନ୍ଦ୍ରକିରଣ ସେବନ କରାଯାଇପାରେ । ନିକୁଞ୍ଜ କାନନ, ଶୀତଳ ଜଳ ଓ କୁସୁମର ଶୋଭା ଉପଭୋଗ ଆନନ୍ଦ ଓ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟପ୍ରଦ ।

ଅଷାଢ଼—ଏହି ମାସରେ ବୃଷ୍ଟି ହେତୁ ବନ ଜଙ୍ଗଲ ପଚେ । ମେଲେରିଆର ସୃଷ୍ଟି ଓ ଅକ୍ରମଣ ପ୍ରତ୍ୟକ୍ଷ କରାଯାଏ । ଏହି ମାସରେ ପ୍ରତିଦିନ ଘର ଗୁରିଆଡ଼େ ମେଲେରିଆ ବୀଜନାଶକ ଗୋବର ପାଣି ପକାଇବା ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟକର ।

ଏହି ସମୟରେ ଅଗ୍ନିର ବଳ ହ୍ରାସ ପାଏ । ତେଣୁ ବାୟୁ, ପିତ୍ତ ଓ କଫ ପ୍ରକୁପିତ ହୁଅନ୍ତି । ଅତଏବ ଦିବାନିଦ୍ରା, ହିମଜଳ ବା ନଦୀର ଜଳସେବନ, ସମଧିକ ବ୍ୟାୟାମ ଓ ସୂର୍ଯ୍ୟ କିରଣ ପରିତ୍ୟାଜ୍ୟ । ମଧୁଯୁକ୍ତ ପାନୀୟ, ପୁରାତନ ଗୋଧୂମ ଭୋଜନ ଏବଂ ବୃଷ୍ଟି, କୂପ ବା ସୁରକ୍ଷିତ ସରୋବରର ଜଳପାନ କରିବ୍ୟ । ଏହି ସମୟରେ ଶରୀରଘର୍ଷଣ, ଲଘୁ ଓ ଶୁକ୍ଳବସ୍ତ୍ର ପରିଧାନ ଓ କ୍ଲେଦରହିତ ସ୍ଥାନରେ ବାସ ମଧ୍ୟ କରିବ୍ୟ ।

ଶ୍ରାବଣ—ଏହି ମାସରେ ବୃକ୍ଷଲତାଦି ପଚିଯିବାରୁ ମୃତ୍ତିକାର ଅଭ୍ୟନ୍ତର ଦୂଷିତ ବାଷ୍ପ ଉଠେ । ଏଥିରେ ବାତ, ପିତ୍ତ ଓ କଫ ଦୂଷିତ ହୋଇ କ୍ଷୁଧାମାନ୍ଦ୍ୟ, ଜ୍ୱର, ସର୍ଦ୍ଦି ପ୍ରଭୃତି ପୀଡ଼ା ହୁଏ । ଏଥିପାଇଁ ନିର୍ମଳ ସ୍ଥାନରେ ବାସ ଓ ଶୁଷ୍କ ବସ୍ତ୍ର ପରିଧାନ ପ୍ରଶସ୍ତ । ଗୃହ ନିକଟବର୍ତ୍ତୀ ଅବର୍ଜନା ପରିଷ୍କାର ଓ ବନ ସମ୍ବନ୍ଧ ପରିଷ୍କାର କରି ବହୁ ଦୂରରେ ପକାଇବା ଅବଶ୍ୟକ । ଏହି ସମୟରେ କଷାୟ, କଟୁ, ତିକ୍ତ ରସାଦିଯୁକ୍ତ ଓ କ୍ଷୁଧାବୃଦ୍ଧିକର ଖାଦ୍ୟ ଆହାର କରିବା ଶ୍ରେୟସ୍କର ।

ଭାଦ୍ର—ଏହି ମାସର ରୌଦ୍ର ତେଜରେ କ୍ଷୁଦ୍ର କୀଟ ନଷ୍ଟ ହୁଏ । ତେଣୁ ବସ୍ତ୍ର ଓ ପୁସ୍ତକାଦି କୀଟ ଦଂଶନରୁ ରକ୍ଷା କରିବା ନିମିତ୍ତ ରୌଦ୍ରରେ ଦେବା କରିବ୍ୟ । ଏହି ସମୟରେ କ୍ଷଣକେ ରୌଦ୍ର ଓ କ୍ଷଣକେ ବୃଷ୍ଟି ହେବାରୁ ପିତ୍ତ କୁପିତ ହୁଏ ।

ଆଶ୍ୱିନ—ଶରତ୍ କାଳରେ ଶରୀରର ଉଷ୍ଣତା ଓ ପିତ୍ତ ବୃଦ୍ଧିପାଏ । ବର୍ଷାର ବାୟୁ ବାର୍ଦ୍ଧକ୍ୟଜନିତ ଦୁର୍ବଳତା ଦୂର କରେ । ପ୍ରଥମରେ ହିମପାତ ହୁଏ । ଏ ମାସରେ ଗୁଡ଼ ଚିନି ପ୍ରଭୃତି ଇକ୍ଷୁଜାତ ଦ୍ରବ୍ୟ ଓ ମୁଗଡାଲି ଭୋଜନ ହିତକର । ଦୁଗ୍ଧ ଏବଂ ସୁରକ୍ଷିତ ସରୋବର ଜଳ ପାନୀୟ । ପ୍ରଦୋଷରେ ଚନ୍ଦ୍ରକିରଣ ସେବନ ଅନୁଚିତ ଏବଂ ଚନ୍ଦନ ଓ କର୍ପୂରର ପ୍ରଲେପ ବ୍ୟବହାର ହିତକର, କିନ୍ତୁ ବ୍ରହ୍ମଚାରୀଙ୍କ ପକ୍ଷରେ ପ୍ରଲେପ ବ୍ୟବହାର ଉଚିତ ନୁହେ । ଦିବା ଭାଗରେ ଈଷତ୍ ଶୀତ ବୋଧ ହେଲେ ରୌଦ୍ର ବ୍ୟବହାର ଅନୁଚିତ । ରାତିରେ ଗ୍ରୀଷ୍ମ ବୋଧ ହେଲେ ମଧ୍ୟ ଶୀତଳ ପବନ ସେବନ ଅହିତକର ।

କାର୍ତ୍ତିକ—ଏ ମାସ ଋତୁ ପରିବର୍ତ୍ତନର ସମୟ । ତେଣୁ ସାବଧାନ ଥିବା ଉଚିତ । ଏ ସମୟରେ ଶୀତର ପୂର୍ବ ଲକ୍ଷଣ ଅନୁଭୂତ ହୁଏ । ରାତିରେ କାକର ପଡ଼େ । ତେଣୁ ଥଣ୍ଡା ନ ଲଗାଇ ଗରମ ବସ୍ତ୍ର ବ୍ୟବହାର କରିବା ଉଚିତ । ପ୍ରାତଃସ୍ନାନ ଓ ହବିଷାନ୍ନ ଭୋଜନ ଏ ମାସରେ ପ୍ରଶସ୍ତ । ମାସକ ଯାକ ହବିଷ କରି ନ ପାରିଲେ, କେବଳ ଶୁକ୍ଳ ପକ୍ଷରେ ଏକାଦଶୀଠାରୁ ପାଞ୍ଚ ଦିନ ହବିଷ କରିବା ବାଞ୍ଛନୀୟ । ହବିଷ କରି ନ ପାରିଲେ ଅନ୍ତତଃ ମତ୍ସ୍ୟମାଂସ-ବର୍ଜିତ-ଆହାର ଗ୍ରହଣୀୟ ।

ଅଗ୍ରହାୟଣ—ଏହି ମାସ ହେମନ୍ତ ଋତୁର ଶେଷ ଓ ଶୀତ-ଋତୁର ପ୍ରଥମ । ଏ ମାସରେ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଭଲ ନ ଥାଏ । ରାତିରେ ପ୍ରଚୁର ଶିଶିରପାତ ହୁଏ । ତେଣୁ ଥଣ୍ଡା ଲଗାଇବା ଉଚିତ ନୁହେ । ବଳକର ଓ ପୁଷ୍ଟିକର ଖାଦ୍ୟ ଗ୍ରହଣ ଏବଂ ନିର୍ମଳ ଜଳପାନ ବିଧେୟ ।

ପୌଷ—ଏହି ମାସରେ ଶୀତର ପ୍ରବଳ ପ୍ରତାପ ଅନୁଭୂତ ହୁଏ । ଏ ସମୟରେ ପ୍ରଭୂତ ବାୟୁ ସେବନ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟପ୍ରଦ ।

ମାଘ—ଏ ମାସରେ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ପ୍ରାୟ ଭଲ ଥାଏ । କିନ୍ତୁ ମଧ୍ୟେ ମଧ୍ୟେ ଓଲଉଠା ଓ ବସନ୍ତ ରୋଗର ପ୍ରାଦୁର୍ଭାବ ଦେଖାଯାଏ ।

ଫାଲଗୁନ—ବସନ୍ତ କାଳର ଆରମ୍ଭ ଏହି ମାସରୁ ହୁଏ । ନୂତନ ପଲ୍ଲବ, ପୁଷ୍ପ ଓ ଫଳ ଦେଖାଯାଏ । ହେମନ୍ତରେ ଯେଉଁ ଶ୍ଳେଷ୍ମା ସଞ୍ଚିତ ଥାଏ, ବସନ୍ତର ସୂର୍ଯ୍ୟୋତ୍ତାପରେ ତାହା ସନ୍ତପ୍ତ ହୋଇ ଜଠରାଗ୍ନିର ବାଧା ଜନ୍ମାଏ । ସେଥିପାଇଁ ଏ ସମୟରେ ବସନ୍ତ, କଲେରା, ପ୍ଲେଗ ପ୍ରଭୃତି ରୋଗର ପ୍ରାଦୁର୍ଭାବ ହୁଏ । ତେଣୁ ବମନ, ବିରେଚନ ପ୍ରଭୃତି ଆବଶ୍ୟକ ଏବଂ ଗୁରୁ, ଅମ୍ଳ, ସ୍ନିଗ୍ଧ ଓ ମିଷ୍ଟ ଦ୍ରବ୍ୟ ଏବଂ ଦିବା ନିଦ୍ରା ପରିତ୍ୟାଗ କରିବା ଉଚିତ । ଏହି ସମୟରେ ବ୍ୟାୟାମ ଚର୍ଚ୍ଚା, ହଳଦି ଲଗାଇବା, ଅଞ୍ଜନ ଲେପନ, ସୁଗନ୍ଧ ଦ୍ରବ୍ୟ ବ୍ୟବହାର, ପରିଷ୍କାର ଜଳରେ ସ୍ନାନ, ଲଘୁ ଏବଂ ପୁଷ୍ଟିକର ଖାଦ୍ୟ ଆହାର ଓ ପରିଷ୍କୃତ ବାୟୁ ସେବନ କରିବ୍ୟ । ଏ ସମୟରେ ଯବ ଓ ଗୋଧୂମ ଭୋଜନ ପୁଷ୍ଟିକର ।

ଚୈତ୍ର—ଏହି ମାସରେ ଗ୍ରୀଷ୍ମକାଳର ଆରମ୍ଭ । ସ୍ଥାନେ ସ୍ଥାନେ ପ୍ଲେଗ, କଲେରା ପ୍ରଭୃତି ସଂକ୍ରାମକ ରୋଗ ଦେଖାଯାଏ । ଦିବାନିଦ୍ରା ନିଷେଧ—କାରଣ ଏ ମାସରେ ଏତଦ୍ଦ୍ୱାରା ଶିରଃପୀଡ଼ା, ଶରୀରରେ ଭାର ବୋଧ, ଅଗ୍ନିମାନ୍ଦ୍ୟ, କଫସ୍ରାବ ହୃଦୟର କ୍ଷିପ୍ରତା, ଆନ୍ତର ସ୍ମୃତି ଓ ବୁଦ୍ଧିର ହ୍ରାସ, ଇନ୍ଦ୍ରିୟ ଦୌର୍ବଲ୍ୟ ପ୍ରଭୃତି ଅନିଷ୍ଟ ସଙ୍ଘଟିତ ହୁଏ ।

ବ୍ରହ୍ମଚର୍ଯ୍ୟ



ଶାରୀରିକ



"ଶରୀରମାଦ୍ୟଂ ଖଳୁ ଧର୍ମସାଧନଂ ।"

"Health is wealth."

"ନାୟମାତ୍ମା ବଳହୀନେନ ଲଭ୍ୟଃ ।"



Be watchful of the body, if you would rightly exercise the mind."

— Descartes.

ବ୍ରହ୍ମଚର୍ଯ୍ୟ

ଶାରୀରିକ (physical)

ସାଧାରଣ କଥା

ବ୍ରହ୍ମଚର୍ଯ୍ୟକୁ ଶାରୀରିକ, ମାନସିକ ଏବଂ ଆଧ୍ୟାତ୍ମିକ ଏହି ତିନି ଭାଗରେ ବିଭକ୍ତ କରାଯାଇ ପାରେ । ଏହି ତିନି ଭାଗ ପରସ୍ପର ସହିତ ଏପରି ଘନିଷ୍ଠ ଭାବରେ ସମ୍ବନ୍ଧ ଯେ, ଗୋଟିକୁ ତ୍ୟାଗକରି ଅନ୍ୟଟିର ପୂର୍ଣ୍ଣାବୟବ-ପ୍ରାପ୍ତି ଅସମ୍ଭବ । ଶରୀର ଭଲ ନ ଥିଲେ ମନ ଭଲ ନ ଥାଏ । ପୁଣି ଶରୀର ଓ ମନ ଉଭୟକୁ ସୁସ୍ଥ ରଖିବାକୁ ଗଲେ ଯେପରି ଆଧ୍ୟାତ୍ମିକତାର ପ୍ରୟୋଜନ, ଆଧ୍ୟାତ୍ମିକ ହେବାକୁ ଗଲେ ଶରୀର ଓ ମନର ସୁସ୍ଥିତା ମଧ୍ୟ ସେହିପରି ବାଞ୍ଛନୀୟ । ଯେଉଁମାନେ ଶରୀର ଓ ମନର ସୁସ୍ଥତା ସମ୍ଭୋଗ କରି ଈଶ୍ୱରବିମୁଖ ହୋଇ କାଳଯାପନ କରନ୍ତି, ସେମାନଙ୍କୁ ନରାଧମ ନାମରେ ଅଭିହିତ କଲେ ଅତ୍ୟୁକ୍ତି ହେବ କି ?

ବର୍ତ୍ତମାନ ଶାରୀରିକ ଉନ୍ନତିବିଧାନ କରିବାକୁ ହେଲେ ଆମ୍ଭମାନଙ୍କୁ ଯେଉଁ ଯେଉଁ ବିଷୟ ପ୍ରତି ଲକ୍ଷ୍ୟ କରିବାକୁ ହେବ ସେଗୁଡ଼ିକ କ୍ରମଶଃ ନିମ୍ନରେ ବିବୃତ ହୋଇଅଛି ।

ବାୟୁ

ଶରୀର-ରକ୍ଷା ନିମିତ୍ତ ଯାହା ଯାହା ଦରକାର, ବାୟୁ ସେମାନଙ୍କ ମଧ୍ୟରେ ସର୍ବପ୍ରଧାନ । ମତ୍ସ୍ୟ ଯେପରି ମହାସମୁଦ୍ରରେ ବାସ କରେ, ଅମ୍ଭେମାନେ ମଧ୍ୟ ସେହିପରି ବାୟୁରୂପୀ ମହା-ସମୁଦ୍ରରେ ବାସ କରୁଥାଉଁ । ବାୟୁ ଅଭାବରେ ଜୀବନଧାରଣ ଅସମ୍ଭବ, କିନ୍ତୁ ଦୂଷିତ ବାୟୁ ସେବନ କଲେ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟରକ୍ଷା ଅସମ୍ଭବ । ଅମ୍ଭେମାନେ ଅନେକ ସମୟରେ ଶୁଣୁଁ ଯେ, କୌଣସି କୂପ ମଧ୍ୟରେ ପଡ଼ି କାହାର ପ୍ରାଣନାଶ ହୋଇଅଛି, କୂପରେ ଥିବା ଅଙ୍ଗାରକାମ୍ଳ (Carbon) ନାମକ ଦୂଷିତ ବାୟୁ ସେହି ମୃତ୍ୟୁର ହେତୁ ।

ମୃତ୍ତିକା, ରେଶମ, ପଶମ, ଧାତୁ ପ୍ରଭୃତି ପଦାର୍ଥର ସୂକ୍ଷ୍ମକଣ, ବିବିଧ ପଦାର୍ଥର ଧୂମ, ମୃତ ପଶୁ ବା ଜନ୍ତୁଙ୍କ ଦେହଜାତ ପୂତି ବାଷ୍ପର ସମ୍ପର୍କରେ ବାୟୁ ଦୂଷିତ ହୋଇଥାଏ । ଏହିପରି ଦୂଷିତ ବାୟୁ ସେବନ କଲେ ନାନାବିଧ ରୋଗ ଜନ୍ମେ ।

ଅମ୍ଭେମାନେ ନାସିକାଦ୍ୱାରା ଯେଉଁ ବାୟୁ ଗ୍ରହଣ କରୁଁ ତାହା ଫୁସ୍‌ଫୁସ୍ ମଧ୍ୟରେ ପ୍ରବେଶ କରେ । ହୃତ୍‌ପିଣ୍ଡ ଚାଳିତ ଶରୀରର ଦୂଷିତ ରକ୍ତ ସେଠାରେ ଉପସ୍ଥିତ ହୋଇ ଉକ୍ତ ବାୟୁସ୍ଥିତ ଅମ୍ଳଜାନ (Oxygen) ଗ୍ରହଣ କରି ତତ୍‌ପରିବର୍ତ୍ତରେ ଶରୀରର କ୍ଷୟପ୍ରାପ୍ତ ଉପକରଣ-ଜାତ ଅଙ୍ଗାରକାମ୍ଳ (Carbon dioxide) ନାମକ ଦୂଷିତ ବାଷ୍ପ ପ୍ରଦାନ କରେ । ସୁତରାଂ ଅମ୍ଭେମାନେ ନାସିକା ଦ୍ୱାରା ଯେଉଁ ବାୟୁ ପରିତ୍ୟାଗ କରୁଁ, ତାହା ଅତ୍ୟନ୍ତ ଦୂଷିତ । ଏଥିନିମିତ୍ତ କ୍ଷୁଦ୍ର ଗୃହ ମଧ୍ୟରେ ବହୁଲୋକର ସମାଗମ, ଅବସ୍ଥାନ ବା ଶୟନ

ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ପକ୍ଷରେ ଏକାନ୍ତ କ୍ଷତିକର । ଯେଉଁ ଗୃହ ମଧ୍ୟକୁ ନିର୍ମଳ ବାୟୁ ଅବାଧରେ ଯାତାୟାତ କରିପାରେ ଏପରି ବାତାୟନଯୁକ୍ତ ପ୍ରଶସ୍ତ ଗୃହରେ ବାସ କରିବା ଉଚିତ ।

ରୋଗ ସଂକ୍ରାମକ ହେବା ସମୟରେ ରୋଗର ଜୀବାଣୁମାନ ବାୟୁରେ ମିଶ୍ରିତ ଥିବାରୁ ଉକ୍ତ ବାୟୁସେବନ ଶରୀର ପକ୍ଷରେ ଅନିଷ୍ଟକର । ସୁତରାଂ ସଂକ୍ରାମକ ରୋଗଯୁକ୍ତ ସ୍ଥାନ ପରିତ୍ୟାଗ କରିବା କିମ୍ବା ଚୂର୍ଣ୍ଣ ଓ ଗନ୍ଧକ ଧୂଆଁରେ ଉକ୍ତ ସ୍ଥାନର ବାୟୁକୁ ସଂଶୋଧନ କରିବା ଉଚିତ ।

ସୁତରାଂ ଶରୀରର ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଦୂଷିତ ବାୟୁସେବନ ପରିତ୍ୟାଗ ଉପରେ ନିର୍ଭର କରେ । ପ୍ରତ୍ୟହ ପ୍ରାତଃକାଳରେ ଏବଂ ସନ୍ଧ୍ୟାବେଳେ ମୁକ୍ତ ସ୍ଥାନରେ ନିର୍ମଳ ବାୟୁସେବନ ଶରୀର ପକ୍ଷରେ ଅତ୍ୟନ୍ତ ହିତକର ।

ଜଳ

ବାୟୁ ପରେ ଜଳ ଆମ୍ଭ ମାନଙ୍କର ଶରୀରରକ୍ଷା ପକ୍ଷରେ ଅତ୍ୟାବଶ୍ୟକ ପଦାର୍ଥ । ବାୟୁ ପରି ଜଳ ମଧ୍ୟ ବିବିଧ ପାର୍ଥିବ, ଧାତବ, ଉଦ୍ଭିଜ୍ଜ ଏବଂ ଜାନ୍ତବ ପଦାର୍ଥ ସଂଯୋଗରେ ଦୂଷିତ ହୋଇଯାଏ । ଜଳରେ ଦୂଷିତ ମଳିନ ବସ୍ତ୍ର ଆଦି ଧୌତ କଲେ ଏବଂ ମଳମୂତ୍ର, ନିଷ୍ଠୀବନାଦି ତ୍ୟାଗ କଲେ ଜଳ ଦୂଷଣୀୟ ହୁଏ । କୌଣସି କୌଣସି ଜଳାଶୟର ଜଳରେ ସ୍ୱଭାବତଃ ମନୁଷ୍ୟ ଶରୀର ପକ୍ଷରେ ଅନିଷ୍ଟକାରୀ ଜାନ୍ତବ ଏବଂ ଧାତବ ପଦାର୍ଥ ମିଶ୍ରିତ ଥାଏ । ଏପରି ଜଳପାନ ବର୍ଜ୍ଜନୀୟ ।

ଜଳ ନିର୍ମଳ, ବର୍ଣ୍ଣହୀନ, ଗନ୍ଧହୀନ ଓ ସ୍ୱାଦହୀନ ହେଲେ ଉତ୍କୃଷ୍ଟ ଏବଂ ଏହାର ବିପରୀତ ହେଲେ ଦୂଷିତ । ପାନୀୟ ଜଳର ପୁଷ୍କରିଣୀରେ ପଶୁ ବା ମନୁଷ୍ୟାଦିର ଅବଗାହନ, ଭାଣ୍ଡ-ପ୍ରକ୍ଷାଳନ ବା ବସ୍ତ୍ରାଦି ଧୌତକରଣ ଅନୁଚିତ । କୌଣସି ସଂକ୍ରାମକ ରୋଗରେ ରୁଗ୍ଣ ବ୍ୟକ୍ତିର ବସ୍ତ୍ର, ଶଯ୍ୟା, ମଳ, ମୂତ୍ର, ପାନୀୟ ଜଳାଧାର ସଂସ୍ପର୍ଶରେ ଆସିଲେ ଜଳକୁ ଦୂଷିତ କରିଦିଏ । ଅନେକେ ପୁଣି ଜଳାଶୟ ନିକଟରେ ପାଇଖାନା ତିଆରି କରନ୍ତି । ପାଇଖାନା ଜଳାଶୟର ଯେତେ ଦୂରରେ ରହିବ ସେତେ ମଙ୍ଗଳ ।

ଦୂଷିତ ଜଳକୁ ଶୁଦ୍ଧ କରିବାର ଅନେକ ଉପାୟ ଅଛି । ଜଳକୁ ଉତ୍ତମରୂପେ ଶୁଦ୍ଧ ଓ ନିର୍ମଳ କରି ତାହାର ଅଧଃସ୍ଥିତ ଭାଗ ପରିତ୍ୟାଗପୂର୍ବକ ଗ୍ରହଣ କଲେ ବିଶୁଦ୍ଧ ଜଳ ମିଳେ । ଅନେକେ ଫିଲଟର ବା ଶୋଧନଯନ୍ତ୍ରଦ୍ୱାରା ଜଳକୁ ନିର୍ମଳ କରିଥାନ୍ତି । କିନ୍ତୁ ତଦ୍ୱାରା କୋଷ୍ଠବଦ୍ଧତା ଓ ଉଦରାମୟ ରୋଗ ଉତ୍ପନ୍ନ ହୁଏ ।

ଦେଶ, କାଳ, ପ୍ରକୃତି ଓ ପରିଶ୍ରମ ଭେଦରେ ପାନୀୟଜଳର ପରିମାଣର ତାରତମ୍ୟ ଘଟେ । ସାଧାରଣତଃ ତରଳ-ଦ୍ରବ୍ୟ-ବହୁଳ ଖାଦ୍ୟ ସହିତ ଅଳ୍ପ ଜଳ ଏବଂ କଠିନ-ଦ୍ରବ୍ୟ-ବହୁଳ ଖାଦ୍ୟ ସହିତ ଅଧିକ ଜଳ ପାନ କରିବା ଉଚିତ । ଅନେକ ପାଶ୍ଚାତ୍ୟ ବୈଜ୍ଞାନିକ କହନ୍ତି ଯେ ଯେଉଁ ବ୍ୟକ୍ତି ଅଧିକ ଜଳପାନ କରେ, ସେ ବ୍ୟକ୍ତି ସ୍ନିଗ୍ଧ, ପୁଷ୍ଟଦେହ, ଧୀରପ୍ରକୃତି, କଷ୍ଟସହିଷ୍ଣୁ ଓ ଦୀର୍ଘଜୀବୀ ହୁଏ ଏବଂ ଯେ ଅଳ୍ପ ଜଳପାନ କରେ ସେ କ୍ଳିଷ୍ଟ, କୃଶଶରୀର, କର୍କଶସ୍ୱଭାବଯୁକ୍ତ, ଶ୍ରମକାତର ଏବଂ ସ୍ୱଳ୍ପଜୀବୀ ହୁଏ । ଶରତ୍ ଏବଂ ଗ୍ରୀଷ୍ମକାଳ ବ୍ୟତୀତ ଅନ୍ୟ ସମୟରେ ସୁସ୍ଥ ବ୍ୟକ୍ତି ଅଳ୍ପ ଜଳପାନ କରିଥାଏ । ଅତ୍ୟଧିକ ପରିମାଣରେ ଜଳପାନ

କଲେ ଅଜୀର୍ଣ୍ଣ ରୋଗ ଜାତ ହୁଏ । ଆୟୁର୍ବେଦଜ୍ଞମାନେ କହନ୍ତି, ଯାହାକୁ ଯେତେ ପରିମାଣରେ ଜଳପାନ କରିବାକୁ ହେବ, ତାହା ଆହାର କରିବା ପୂର୍ବେ ଅଥବା ଆହାର କରିବାର ଦୁଇଘଣ୍ଟା ପରେ କରିବା ଉଚିତ । ଆହାର ସମୟରେ ଜଳପାନ କରିବା ଉଚିତ ନୁହେ । କେବଳ ଯେଉଁମାନେ ଡାଲି ବା ଝୋଳ ଇତ୍ୟାଦି ତରଳ ଦ୍ରବ୍ୟ ଆଦୌ ବ୍ୟବହାର କରନ୍ତି ନାହିଁ, ସେମାନେ ଆହାର ସମୟରେ ଟିକିଏ ଜଳପାନ ନ କଲେ ପିଣ୍ଡୀଭୂତ କଠିନ ଭୁକ୍ତଦ୍ରବ୍ୟ ଜୀର୍ଣ୍ଣହେବା ପକ୍ଷରେ ଅସୁବିଧା ଘଟେ ।

ଶ୍ଳେଷ୍ମପ୍ରକୃତି, ବାତପ୍ରକୃତି, ବାତଶ୍ଳେଷ୍ମପ୍ରକୃତି, ମେଦୋବହୁଳ, ଅଳସ ଏବଂ ଅଜୀର୍ଣ୍ଣ, ଶ୍ୱାସ କାସ ପ୍ରଭୃତି ରୋଗଗ୍ରସ୍ତ ବ୍ୟକ୍ତି ପକ୍ଷରେ ଉଷ୍ଣଜଳ ପାନ ପ୍ରଶସ୍ତ । ପିତ୍ତ ବା ବାତପିତ୍ତ ପ୍ରକୃତିଗତ ବ୍ୟକ୍ତି ପକ୍ଷରେ ଶୀତଳ ଜଳ ଉପକାରକ । ପ୍ରତ୍ୟହ ସୂର୍ଯ୍ୟୋଦୟ ପୂର୍ବରୁ ଯଥେଷ୍ଟ ପରିମାଣରେ ଶୀତଳ ଜଳପାନ କଲେ ବାତପିତ୍ତ ଜନିତ ରୋଗ ନଷ୍ଟ ହୁଏ ଏବଂ ଦୀର୍ଘଜୀବନ ଲାଭ ହୁଏ । କିନ୍ତୁ ଶ୍ଳେଷ୍ମପ୍ରକୃତି ପକ୍ଷରେ ଏହା ଅହିତକର ଅଟେ ।

ସ୍ନାନ

ସ୍ନାନ ନିମିତ୍ତ ମଧ୍ୟ ଜଳ ଦରକାର । ପ୍ରତିଦିନ ସ୍ନାନ କଲେ ଶରୀର ସ୍ନିଗ୍ଧ ଓ ପରିଷ୍କୃତ ହୁଏ, ଗାତ୍ର ଚର୍ମରେ ମଳା ବସି ପାରେ ନାହିଁ ଏବଂ ବଳ, ପରିପାକ ଶକ୍ତି ଓ କାନ୍ତି ବୃଦ୍ଧିପ୍ରାପ୍ତ ହୁଏ ।

ନିର୍ମଳ ସ୍ରୋତ-ଯୁକ୍ତ ଜଳରେ ସ୍ନାନ କରିବା କର୍ତ୍ତବ୍ୟ । ଅଭାବ ସ୍ଥଳରେ ପୁଷ୍କରିଣୀର ଜଳ ମଧ୍ୟ ସ୍ନାନାର୍ଥ ବ୍ୟବହୃତ ହୋଇପାରେ ।

ଯେଉଁମାନଙ୍କର ଶୀତଳ ଜଳ ବ୍ୟବହାରରେ ଶରୀର ରୋଗାକ୍ରାନ୍ତ ହୁଏ, ସେମାନେ ଈଷଦୁଷ୍ଣ ଜଳରେ ବା ଉଷ୍ଣଜଳକୁ ଶୀତଳ କରି ସ୍ନାନ କରିବେ । ମସ୍ତକରେ ଉଷ୍ଣଜଳ ଢାଳିବା ଉଚିତ ନୁହେଁ; କାରଣ ତଦ୍ୱାରା ଚକ୍ଷୁ ଓ କେଶର ଅନିଷ୍ଟ ହୁଏ । ସୁତରାଂ ଉଷ୍ଣ-ଜଳକୁ ଶୀତଳ କରି ମସ୍ତକରେ ଦେବା ଉଚିତ ।

ସ୍ନାନ ପୂର୍ବରୁ ସର୍ଷପ ତୈଳ ମର୍ଦ୍ଦନ ଅତି ଉତ୍ତମ ପ୍ରଥା । ଏହା ଚର୍ମରୋଗାଦିର ପ୍ରତିଷେଧକ; ଜରା, ଶ୍ରମ ଓ ବାୟୁର ନାଶକ ଦୃଷ୍ଟିଶକ୍ତି, ନିଦ୍ରା ଓ କାନ୍ତିର ବର୍ଦ୍ଧକ ଏବଂ ଶରୀରର ପୁଷ୍ଟିକାରକ । ଅଭ୍ୟାସାନୁଯାୟୀ ତିଳତୈଳାଦି ବ୍ୟବହାର କରାଯାଇ ପାରେ ।

ବ୍ରହ୍ମଚାରୀ ପ୍ରତ୍ୟହ ପ୍ରାତଃସ୍ନାନ କରିବେ । ପ୍ରାତଃସ୍ନାନର ଉପକାରିତା ଅନେକ । କାଶୀଖଣ୍ଡରେ ଲିଖିତ ଅଛି —

'ପ୍ରାତଃସ୍ନାନାତ୍ ଯତଃ ଶୁଦ୍ଧ୍ୟେତ୍ କାୟୋଽୟଂ ମଳିନଃ ସଦା ।
ଛିଦ୍ରିତୋ ନବଭିଶ୍ଛିଦ୍ରୈଃ ସ୍ରବତ୍ୟେବ ଦିବାନିଶଂ ।
ଉତ୍ସାହମେଧାସୌଭାଗ୍ୟରୂପସମ୍ପତ୍ପ୍ରବର୍ତ୍ତକଂ ।
ମନଃ ପ୍ରସନ୍ନତା ହେତୁଃ ପ୍ରାତସ୍ନାନଂ ପ୍ରଶସ୍ୟତେ ।'

ଅର୍ଥାତ୍ ଶରୀର ସର୍ବଦା ମଳବିଶିଷ୍ଟ ଏବଂ ନବଛିଦ୍ରଯୁକ୍ତ । ଏହି ସମସ୍ତ ଛିଦ୍ରଦ୍ୱାରା ସର୍ବଦା ମଳ କ୍ଷରିତ ହୋଇଥାଏ । ପ୍ରାତଃସ୍ନାନ କଲେ ସେହି ମଳ ରହେ ନାହିଁ । ପ୍ରାତଃସ୍ନାନରୁ ଉତ୍ସାହ, ମେଧା ସୌଭାଗ୍ୟ, ରୂପ, ସମ୍ପତ୍ତି ଓ ମନର ପ୍ରସନ୍ନତା ଜନ୍ମେ, ଏଥିନିମିତ୍ତ ପ୍ରାତଃସ୍ନାନ ପ୍ରଶସ୍ତ । ପୁଣି କାଶୀଖଣ୍ଡର ଅନ୍ୟତ୍ର ଲିଖିତ ଅଛି—

"ପ୍ରାତଃସ୍ନାନଂ ହରେତ୍ ପାପମଲକ୍ଷ୍ମୀଂ ଗ୍ଲାନିମେବଚ
ଅଶୁଚିତ୍ୱଞ୍ଚ ଦୁଃସ୍ୱପ୍ନଂ ତୁଷ୍ଟିଂ ପୁଷ୍ଟିଂ ପ୍ରଯଚ୍ଛତି ।"

ଅର୍ଥାତ୍ ପ୍ରାତଃସ୍ନାନରେ ପାତକ, ଅଲକ୍ଷ୍ମୀ, ଗ୍ଲାନି, ଅଶୁଚି ଓ ଦୁଃସ୍ୱପ୍ନ ବିନଷ୍ଟ ହୁଏ, ମାନସିକ ପ୍ରଫୁଲ୍ଲତା ଜନ୍ମେ ଏବଂ ଶରୀର ପୁଷ୍ଟ ହୋଇଥାଏ ।

ଶରୀର ଅସୁସ୍ଥ ହେଲେ ଚିକିତ୍ସକଙ୍କର ପରାମର୍ଶାନୁସାରେ ସ୍ନାନକ୍ରିୟା ସମ୍ପନ୍ନ ହେବା ଉଚିତ । ଅନ୍ୟଥା ପ୍ରାତଃସ୍ନାନରୁ ବଞ୍ଚିତ ହେବା ଉଚିତ ନୁହେ ।

ଆହାର

ନିୟମିତ ଓ ହିତକର ଆହାର ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଓ ଦୀର୍ଘଜୀବନ ଲାଭ ପକ୍ଷରେ ପ୍ରୟୋଜନୀୟ । ଆହାର ସମ୍ବନ୍ଧରେ ବିଶେଷ ସତର୍କତା ଅବଲମ୍ବନ କରିବାକୁ ହେବ ।

ଅନେକେ ମନେ କରନ୍ତି, ଖାଇବାପାଇଁ ଆମ୍ଭମାନଙ୍କର ଜନ୍ମ (We live to eat) । ଏହାର ସାର୍ଥକତା ଆମ୍ଭମାନଙ୍କ ଦେଶର ଶ୍ରମକାତର ଧନିକମାନଙ୍କ ମଧ୍ୟରେ ଦେଖାଯାଏ । ସେମାନେ ନାନାବିଧ ଗୁରୁପାକ ଦ୍ରବ୍ୟ ଆହାର କରି ଅଜୀର୍ଣ୍ଣ, ଅମ୍ଳପିତ୍ତ, ଗ୍ରହଣୀ ଓ ଉଦରୀ ପ୍ରଭୃତି ରୋଗରେ ଆକ୍ରାନ୍ତ ହୋଇଥାନ୍ତି । ପୁଣି ମହାର୍ଘ ସମୟରେ ଅନେକ ଦରିଦ୍ର ବ୍ୟକ୍ତି ସେଥିରେଣୁ ଖାଇ ଉଦର ପୂର୍ଣ୍ଣ କରି କୃଶ, ଦୁର୍ବଳ ଓ ରୋଗଗ୍ରସ୍ତ ଏବଂ ସ୍ୱଳ୍ପଜୀବୀ ହେବାର ଦେଖାଯାଏ ।

ଦେଶ, କାଳ, ପ୍ରକୃତି, ବୟସ, ପରିଶ୍ରମ ଓ ଅଭ୍ୟାସ-ଭେଦରେ ଆହାର୍ଯ୍ୟ ପଦାର୍ଥର ପ୍ରକୃତିଗତ ଓ ପରିମାଣଗତ ଏତେ ତାରତମ୍ୟ ଘଟେ ଯେ, ଆହାର ସମ୍ବନ୍ଧୀୟ ଗୋଟିଏ ସାଧାରଣ

ନିୟମ ଲିପିବଦ୍ଧ କରାଯାଇ ନ ପାରେ । ପୁଷ୍ଟିକର ଖାଦ୍ୟ ଶୀତ-ପ୍ରଧାନ ଦେଶରେ ଯେପରି ଜୀର୍ଣ୍ଣ ହୁଏ, ଗ୍ରୀଷ୍ମପ୍ରଧାନ ଦେଶରେ ସେପରି ହୁଏ ନାହିଁ । ଗ୍ରୀଷ୍ମ ବା ବର୍ଷାକାଳ ଅପେକ୍ଷା ଶୀତ କାଳରେ ଅଧିକ ଖାଦ୍ୟ ଜୀର୍ଣ୍ଣ ହୁଏ । ଯୌବନ ଏବଂ ପ୍ରୌଢ଼ାବସ୍ଥାରେ ସର୍ବାପେକ୍ଷା ଅଧିକ ଖାଦ୍ୟ ଜୀର୍ଣ୍ଣ ହୁଏ । ୫୦ ବର୍ଷ ବୟସ ପରେ ଆହାର କମାଇ ଦେବାକୁ ହୁଏ । କଠୋର ଶ୍ରମଶାଳୀ ବ୍ୟକ୍ତି ପକ୍ଷରେ ଯଥେଷ୍ଟ ଗୁରୁପାକ ଦ୍ରବ୍ୟ ଯେପରି ହିତକାରୀ, ଶ୍ରମକୁଣ୍ଠ ବ୍ୟକ୍ତି ପକ୍ଷରେ ଅଳ୍ପ ଲଘୁପାକ ଦ୍ରବ୍ୟ ସେହିପରି । ଅଭ୍ୟାସ ଭେଦରେ କେହି ଭାତ, କେହି ରୁଟି, କେହି ମାଂସ କେହି ବା ଦୁଗ୍ଧ ଖାଇ ସହଜରେ ଜୀର୍ଣ୍ଣ କରିପାରନ୍ତି । ସୁତରାଂ ଯେ ଯେଉଁ ଖାଦ୍ୟ ଖାଇଲେ ନିଜକୁ ସୁସ୍ଥ ବୋଧ କରନ୍ତି, ତାହାଙ୍କ ପକ୍ଷରେ ସେହି ଖାଦ୍ୟ ଗ୍ରହଣୀୟ ।

ଖାଦ୍ୟଦ୍ରବ୍ୟର ଗୁରୁତ୍ୱ ଦୁଇପ୍ରକାର, ପ୍ରଥମତଃ ସ୍ୱଭାବ-ଗୁରୁ । ଯଥା—ପିଷ୍ଟକ, ଅତି ସଂସ୍କୃତ ମାଂସ, ପଲାଣ୍ଡୁ ପ୍ରଭୃତି । ଦ୍ୱିତୀୟତଃ ମାତ୍ରା-ଗୁରୁ । ଖାଦ୍ୟ ଯେତେ ଲଘୁପାକ ହେଲେ ମଧ୍ୟ ଅତି ମାତ୍ରାରେ ଆହାର କରିବା ଶ୍ରମବିମୁଖ, ଅଳସ, ଅଳ୍ପାଗ୍ନି ଏବଂ ସୁକୁମାର ବ୍ୟକ୍ତିମାନଙ୍କ ପକ୍ଷରେ ଅହିତକର ଅଟେ ।

ଖାଦ୍ୟର ମାତ୍ରା ସମ୍ବନ୍ଧରେ ମଧ୍ୟ ଏତିକି ବୋଲି ଯାଇପାରେ ଯେ, ଯେତିକି ଆହାର କଲେ ଶରୀର ସୁସ୍ଥ ଥାଏ, ଦେହ ଭାର ବୋଧ ନ ହୁଏ, ଯଥୋଚିତ ମଳୋତ୍ସର୍ଗ ହୁଏ, ତୃପ୍ତି ବୋଧ ହୁଏ, ସୁନିଦ୍ରା ହୁଏ ଏବଂ କାର୍ଯ୍ୟରେ ଉତ୍ସାହ ଜନ୍ମେ, ସେତିକି ଆହାର-କରିବା ବାଞ୍ଛନୀୟ । ଏହାର ବିପରୀତ ଲକ୍ଷଣ ପ୍ରକାଶ ପାଇଲେ ଅଧିକ ଆହାର ହୋଇଅଛି ବୋଲି ବୁଝିବାକୁ ହେବ । ଅଳ୍ପାହାର

କଲେ ମଧ୍ୟ ଶରୀର କୃଶ ଓ କ୍ଷୀଣ ହୋଇଥାଏ, ଆହାର ଦ୍ୱାରା ତୃପ୍ତି ହୁଏ ନାହିଁ, ନାନା ପ୍ରକାର ବାୟୁଜନିତ ଉପଦ୍ରବ ଉପସ୍ଥିତ ହୁଏ, ଯଥାରୀତି ମଳୋତ୍ସର୍ଗ ହୁଏ ନାହିଁ ଏବଂ କାର୍ଯ୍ୟରେ ଅନୁତ୍ସାହ ହୁଏ; ଏ ସମସ୍ତ ଲକ୍ଷଣ ପ୍ରକାଶ ପାଇଲେ ଆହାରର ମାତ୍ରା ବୃଦ୍ଧି କରିବା ଉଚିତ । ମନୁ କହିଅଛନ୍ତି ଅତିରିକ୍ତ ଭୋଜନ କଲେ ଶରୀର ରୋଗାକ୍ରାନ୍ତ ହୁଏ, ପରମାୟୁ ହ୍ରାସ ହୁଏ ଏବଂ ପୁଣ୍ୟଜନକ କୌଣସି କାର୍ଯ୍ୟରେ ରୁଚି ହୁଏ ନାହିଁ ।

ଆୟୁର୍ବେଦରେ କଥିତ ଅଛି—ଉଦରର ଦୁଇଭାଗ କଠିନ ଦ୍ରବ୍ୟଦ୍ୱାରା ଏବଂ ଏକଭାଗ ତରଳ ଦ୍ରବ୍ୟଦ୍ୱାରା ପୂର୍ଣ୍ଣ କରିବା ଏବଂ ବାୟୁର ଚଳାଚଳ ପାଇଁ ଏକଭାଗ ଅବଶିଷ୍ଟ ରଖିଦେବା; ପୁଣି ଗୁରୁପାକ ଦ୍ରବ୍ୟ ଅଧପେଟ ଖାଇବା ଉଚିତ ।

ପ୍ରତ୍ୟହ ସମାନ ସମୟରେ ସମାନ ପରିମାଣରେ ଆହାର କରିବା ବିଧେୟ । ଦିନେ ସକାଳେ, ଦିନେ ମଧ୍ୟାହ୍ନରେ, ଦିନେ ଅପରାହ୍ନରେ ଖାଇଲେ କିମ୍ବା କୌଣସି ଦିନ ଅଳ୍ପ, କୌଣସି ଦିନ ବେଶି ଆହାର କଲେ ଉତ୍କଟ ରୋଗ ଜାତ ହେବାର ସମ୍ଭାବନା । ମନୁଙ୍କ ମତରେ ଦିବା ଓ ରାତ୍ରିଭୋଜନ ମଧ୍ୟରେ ଭୋଜନକରିବା ଅନୁଚିତ ।

ପବିତ୍ର ସ୍ଥାନରେ ବସି ସ୍ଥିର ଓ ତନ୍ମନା ହୋଇ ଆହାର କରିବା ଉଚିତ । ମନୁଙ୍କ ମତରେ ଅନ୍ନକୁ ନିନ୍ଦା ନ କରି ପ୍ରଫୁଲ୍ଲ ମନରେ ଭୋଜନ କଲେ ସାମର୍ଥ୍ୟ ଓ ବୀର୍ଯ୍ୟଲାଭ ହୁଏ, କିନ୍ତୁ ନିନ୍ଦା କରି ଭୋଜନ କଲେ ସେହି ଉଭୟ ନଷ୍ଟ ହୁଏ । ଆହାର ସମୟରେ ମନରେ କୌଣସି ପ୍ରକାର ଚିନ୍ତା, ବିରକ୍ତି, କ୍ରୋଧ, ଈର୍ଷା, ଦ୍ୱେଷ, ଶୋକ, ଲୋଭ ପ୍ରଭୃତିର ଉଦୟ ହେଲେ ଖାଦ୍ୟଜିନିଷ ସମ୍ୟକ୍‌ରୂପେ

ନିର୍ଗତ ନ ହେବାରୁ ଭୁକ୍ତଦ୍ରବ୍ୟ ଉତ୍ତମରୂପେ ଜୀର୍ଣ୍ଣ ହୁଏ ନାହିଁ। ସୁତରାଂ ଆହାର ସମୟରେ ଉପଯୁକ୍ତ କୌଣସି ଭାବ ମନୋମଧ୍ୟରେ ଉଦିତ ହେଲେ ସେ ସମୟରେ ଆହାର ନ କରି ଅନ୍ୟ ସମୟରେ ଆହାର କରିବା ଉଚିତ। ଆହାର ସମୟରେ ଅନ୍ୟମନସ୍କ ହେଲେ ଗୋଡ଼, ବାଳ ପ୍ରଭୃତି ଉଦରସ୍ଥ ହୋଇ କଠିନ ପୀଡ଼ାର କାରଣ ହୋଇପାରେ। ଆହାରାନ୍ତେ ଉଚ୍ଛିଷ୍ଟ ମୁଖରେ କୌଣସି ସ୍ଥାନକୁ ଯିବା ବା କାହାରିକି ଉଚ୍ଛିଷ୍ଟ ଖାଇବାକୁ ଦେବା ଶାସ୍ତ୍ରବିରୁଦ୍ଧ।

ଖାଦ୍ୟଦ୍ରବ୍ୟ ଉତ୍ତମ ରୂପେ ଚର୍ବଣ ନ କରି ଆହାର କଲେ ସହଜରେ ଜୀର୍ଣ୍ଣ ହୁଏ ନାହିଁ। ଅନେକ ସମୟରେ ଅନେକେ ଶୀଘ୍ର ଖାଇପାରନ୍ତି ବୋଲି ଆତ୍ମପ୍ରଶଂସା କରନ୍ତି, କିନ୍ତୁ ତାହା ମୂର୍ଖତାର ପରିଚାୟକ। ଅନେକେ ଖାଦ୍ୟକୁ ଉତ୍ତମରୂପେ ଚର୍ବଣ କରି ଖାଇବାଦ୍ୱାରା ଅଜୀର୍ଣ୍ଣ ରୋଗରୁ ଅବ୍ୟାହତି ଲାଭ କରିଥାନ୍ତି। ଅତିଶୀଘ୍ର ବା ଅତ୍ୟନ୍ତ ବିଳମ୍ବରେ ଆହାର କରିବା ଉଚିତ ନୁହେଁ। ଘୃତାଦି ସଂଯୁକ୍ତ ଓ ଈଷଦୁଷ୍ଣ ଅନ୍ନ ଆହାର କରିବା ଉଚିତ। ଶୀତଳ ଏବଂ ରୁକ୍ଷ ଅନ୍ନ ସହଜରେ ଜୀର୍ଣ୍ଣ ହୁଏ ନାହିଁ।

ଆହାରର ପୂର୍ବେ ଏବଂ ପରେ ଅନ୍ତତଃ ଏକଘଣ୍ଟା କାଳ ସର୍ବପ୍ରକାର ଶାରୀରିକ ଓ ମାନସିକ ବ୍ୟାୟାମ ପରିହାର୍ଯ୍ୟ। ଆୟୁର୍ବେଦରେ କଥିତ ଅଛି ଯେ ଆହାର ପରେ ଏକଶତ ପଦ ଗମନ କରି ବାମପାର୍ଶ୍ୱରେ ଶୟନ କରିବ। ତାହାହେଲେ ଖାଦ୍ୟ ଉତ୍ତମରୂପେ ଜୀର୍ଣ୍ଣ ହୁଏ। ଆଜିକାଲି ଅଧିକାଂଶ ଯୁବକ ଅଜୀର୍ଣ୍ଣ ରୋଗ (Dyspepsia)ର ଅଧୀନ। ଆମ୍ଭେମାନେ ସେହି ଯୁବକମାନଙ୍କୁ ମହାମହୋପାଧ୍ୟାୟ କବିରାଜ ଶ୍ରୀ. ଗଣନାଥ ସେନଙ୍କର ଉପଦିଷ୍ଟ ନିମ୍ନଲିଖିତ ନିୟମମାନ ପାଳନ କରିବାକୁ ଅନୁରୋଧ କରୁଁ :—

୧—ଆହାର ସମ୍ବନ୍ଧରେ ସର୍ବଦା ସୁନିୟମରେ ଚଳିବ । ମଧ୍ୟେ ମଧ୍ୟେ ଅନୁରୋଧରେ ପଡ଼ି ନିୟମ ଭଙ୍ଗ କରିବା ବିଶେଷ ଅନିଷ୍ଟକର ।

୨—ଉତ୍ତମରୂପେ ଚର୍ବଣ କରି ଆହାର କରିବ ।

୩—ଆହାର ସଙ୍ଗରେ ବା ଅବ୍ୟବହିତ ପରେ ଜଳପାନ ନ କରି ୨।୩ ଘଣ୍ଟା ପରେ ଜଳପାନ କରିବ ।

୪—ଦାନ୍ତର ମୂଳ ରୋପ ଥିଲେ ତାହାର ପ୍ରତିକାର ଅବଶ୍ୟ କର୍ତ୍ତବ୍ୟ । ନିମ ଦାନ୍ତକାଠି ଏବଂ ଯେ କୌଣସି ଉତ୍ତମ ଦନ୍ତ-ଧାବନ ଚୂର୍ଣ୍ଣଦ୍ୱାରା ପ୍ରତ୍ୟହ ଦୁଇ ବାର ଆହାର ପୂର୍ବରୁ ଦନ୍ତ-ଧାବନ କରିବ । ଜିଭ ଛେଲିବା ମଧ୍ୟ ଅତ୍ୟନ୍ତ ଆବଶ୍ୟକ ।

୫—ପ୍ରତ୍ୟହ ଦୁଇଓଳି ସହି ପାରିବା ଭଳି ବ୍ୟାୟାମ କରିବ, କିନ୍ତୁ ନିତାନ୍ତ ଦୁର୍ବଳ ଶରୀରରେ ବ୍ୟାୟାମ କରିବା ନିଷେଧ ।

୬—ଆହାରର ୨।୩ ଘଣ୍ଟା ପୂର୍ବେ ଅଧପାଅ ବା ଟିକିଛଟାକି ଗରମ ଜଳ ଖାଇବ । ଏଥିରେ ବିଶେଷ ଉପକାର ହୁଏ ।

ଗୀତାରେ ଭଗବାନ ଶ୍ରୀକୃଷ୍ଣ କହିଅଛନ୍ତି ଯେ, ଆୟୁ, ସାତ୍ତ୍ୱିକଭାବ, ଶକ୍ତି, ଆରୋଗ୍ୟ, ଚିତ୍ତପ୍ରସାଦ ଓ ରୁଚି ବୃଦ୍ଧିକର, ରସଯୁକ୍ତ, ସ୍ନେହ (ଘୃତ ତୈଳାଦି) ଯୁକ୍ତ, ଯାହାର ସାରାଂଶ ଦେହରେ ସ୍ଥାୟୀ ହୁଏ ଏପରି ଏବଂ ଚିତ୍ତ-ପରିତୋଷକ ଆହାର ସାତ୍ତ୍ୱିକ ବ୍ୟକ୍ତିମାନଙ୍କର ପ୍ରିୟ ।

ଅତି କଟୁ, ଅତି ଅମ୍ଳ, ଅତି ଲବଣ, ଅତ୍ୟୁଷ୍ଣ, ଅତି ତୀକ୍ଷ୍ଣ, ଅତି ରୁକ୍ଷ, ଅତି ବିଦାହୀ—ଏହି ସମସ୍ତ ଦୁଃଖ, ମନସ୍ତାପ ଏବଂ ରୋଗପ୍ରଦ ଦ୍ରବ୍ୟ ରାଜସିକ ବ୍ୟକ୍ତିର ପ୍ରିୟ ଆହାର ।

ଯେଉଁ ଆହାର ଶୈତ୍ୟାବସ୍ଥାପ୍ରାପ୍ତ, ବିରସ, ଦୁର୍ଗନ୍ଧଯୁକ୍ତ, ପୂର୍ବଦିନ ପକ୍ୱ (ବାସି), ଅନ୍ୟର ଭୁକ୍ତାବଶିଷ୍ଟ (ଅଇଣ୍ଠା) ଏବଂ ଅଖାଦ୍ୟ ; ତାହା ତାମସିକ ଲୋକମାନଙ୍କର ପ୍ରିୟ । ସୁତରାଂ ବ୍ରହ୍ମଚାରୀ ରାଜସିକ ଓ ତାମସିକ ଖାଦ୍ୟ ପରିହାରପୂର୍ବକ ସାତ୍ତ୍ୱିକ ଆହାର ଗ୍ରହଣ କରିବେ ।

ଆଚମନ କରି ଅନନ୍ୟ-ମନରେ ଭୋଜନ କରିବା ଏବଂ ଭୋଜନାବସାନରେ ଆଚମନ କରିବା ଶାସ୍ତ୍ରସମ୍ମତ । ମନୁ କହନ୍ତି ଯେ, ଅନ୍ନ ଗୁରୁଙ୍କୁ ନିବେଦନ କରି ପୂର୍ବମୁଖରେ ଶୁଦ୍ଧ ଭାବରେ ଭୋଜନ କରିବା ଉଚିତ । ଫେନିଳ ବା ଉଷ୍ଣଜଳରେ ଆଚମନ ନିଷିଦ୍ଧ ।

ଖାଦ୍ୟ

ଆମ୍ଭମାନଙ୍କର ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଖାଦ୍ୟ ଉପରେ ଅନେକ ପରିମାଣରେ ନିର୍ଭର କରେ । ସକଳ ପ୍ରକାର ଖାଦ୍ୟ କେବେହେଁ ସମସ୍ତଙ୍କର ଉପଯୋଗୀ ହୋଇ ନ ପାରେ । ଚାଉଳ ଆମ୍ଭମାନଙ୍କ ଦେଶର ପ୍ରଧାନ ଖାଦ୍ୟ । ଏଥିରେ ନାଇଟ୍ରୋଜେନ୍, ଚର୍ବି ଓ ଲବଣାଂଶ ଅଳ୍ପ ; କିନ୍ତୁ ଅଙ୍ଗାର ଅଧିକ । ଏଥିପାଇଁ ଏହା ସହିତ ଡାଲି, ଘିଅ, ତେଲ ଓ ତରକାରୀ ବ୍ୟବହାର କରିବା ଆବଶ୍ୟକ । ପୁରାତନ ଉଷୁନା ଚାଉଳ ଅଧିକ ପୁଷ୍ଟିକର, ଗହମ ଚାଉଳଠାରୁ ପୁଷ୍ଟିକର, ସୁତରାଂ କେହି କେହି ଓଳିଏ ଭାତ ଓ ଓଳିଏ ରୁଟି ବା ଲୁଚି ଖାଇ ଉପକାର ପାଇଥାନ୍ତି ।

ଡାଲି ଆମ୍ଭମାନଙ୍କର ଆଉ ଗୋଟିଏ ପ୍ରଧାନ ଖାଦ୍ୟ । ଏହା ମଧ୍ୟ ପୁଷ୍ଟିକର । ଅଜୀର୍ଣ୍ଣ ରୋଗୀ ବା ମନ୍ଦାଗ୍ନି ବ୍ୟକ୍ତି ପକ୍ଷରେ

କେବଳ ଡାଲିର ଖୋଳ ଚିକଣ ଖାଇବା ଦରକାର, ନଚେତ୍ ଅଜୀର୍ଣ୍ଣ ବୃଦ୍ଧିପାଏ । ଡାଲି ବାୟୁ ଜନ୍ମାଏ । ତେବେ ମୁଗ ଓ ମସୁର ଡାଲି ଅପେକ୍ଷାକୃତ ଅଳ୍ପ ବାୟୁ ଜନ୍ମାଏ ଏବଂ ଏଗୁଡ଼ିକ ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ଡାଲି ଅପେକ୍ଷା ଲଘୁ ।

ପରିବା ବା ଫଳାଦି ଆମ୍ଭମାନଙ୍କର ଅନ୍ୟତମ ଆବଶ୍ୟକ ଖାଦ୍ୟ ଦ୍ରବ୍ୟ । ଶାଗରେ ପୁଷ୍ଟିକର ଖାଦ୍ୟ ଅପେକ୍ଷା ଜଳୀୟାଂଶ ବେଶୀ; ଆଳୁ ଓ କୋବି ଅପେକ୍ଷାକୃତ ପୁଷ୍ଟିକର; କିନ୍ତୁ ସେଥିରେ ପେଟ ଗରମ ହୁଏ । କଞ୍ଚା କଦଳୀ, କଦଳୀ ଭଣ୍ଡା ଓ ମଞ୍ଜା ଉଦରକାମ୍ବ ପେଟକୁ ଥଣ୍ଡା କରେ ଏବଂ ଏହା ଅତି ଉପାଦେୟ ଖାଦ୍ୟ । ଶାଗ ଅସାର ହେଲେ ମଧ୍ଯ ଏହା ଅନ୍ତର କାର୍ଯ୍ୟକାରୀ ଶକ୍ତି ବଢ଼ାଏ, ସୁତରାଂ ଶାଗ ଖାଇଲେ କୋଷ୍ଠଶୁଦ୍ଧି ହୁଏ, କିନ୍ତୁ ଶାଗ ଅଧିକ ପରିମାଣରେ ଖାଇଲେ ଅନିଷ୍ଟ ହୁଏ । ସବୁଜ ବର୍ଣ୍ଣର ଶାଗ ଖାଇବା ଉଚିତ ।

ଦୁଗ୍ଧ ସର୍ବୋତ୍କୃଷ୍ଟ ଖାଦ୍ୟ । ଦେଶକାଳପାତ୍ର ନିର୍ବିଶେଷରେ ଏହା ସ୍ୱଚ୍ଛନ୍ଦରେ ବ୍ୟବହାର କରାଯାଇ ପାରେ । ଦୁଗ୍ଧ ଯେପରି ଦୂଷିତ ନ ହୁଏ ତାହାପ୍ରତି ଦୃଷ୍ଟି ରଖିବା ଉଚିତ; ବିବିଧ ରୋଗର ଜୀବାଣୁ ଉହାମଧ୍ୟରେ ପ୍ରବେଶ କରି ଅନେକ ସମୟରେ ରୋଗ ଉତ୍ପାଦନ କରେ । ସୁତରାଂ ଗାଭୀର ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ, ଦୋହନକାରୀର ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଏବଂ ଦୋହନପାତ୍ରର ଦୋଷଗୁଣ ଆଡ଼କୁ ନିଘା ରଖିଥିବା ଉଚିତ । ଟଟକା ଲହୁଣୀ ସୁଖାଦ୍ୟ ଓ ପୁଷ୍ଟିକର । ବାସି ଲହୁଣୀ ଗୁରୁପାକ । ଘିଅ ପୁଷ୍ଟିକର ଓ ଶରୀର ପକ୍ଷରେ ହିତକର । ବାଲ୍ୟ-କାଳରେ ନବନୀତ, ମଧ୍ୟମ ବୟସରେ ଘୃତ ଏବଂ ବୃଦ୍ଧାବସ୍ଥାରେ ଦୁଗ୍ଧ ଉତ୍କୃଷ୍ଟ ଖାଦ୍ୟ ବୋଲି ଆୟୁର୍ବେଦରେ କଥିତ ଅଛି ।

ବସାଦନ୍ତ ପାଚକ ଓ ଗୁରୁପାକ । ଆହାରପରେ ଦଧି ପାନ କଲେ ଖାଦ୍ୟ ସହଜରେ ଜୀର୍ଣ୍ଣ ହୁଏ । ଜଳ ଏବଂ ଲବଣ ମିଶାଇ ଦଧି ପାନ କରିବା ଉଚିତ । ରକ୍ତପିତ୍ତ ଏବଂ କଫଜନିତ ରୋଗରେ ଏବଂ ରାତ୍ରିକାଳରେ ଦଧି ସେବନ ନିଷିଦ୍ଧ । ପାଶ୍ଚାତ୍ୟ ଦେଶର ବିଶେଷତଃ ମାର୍କିନ ଦେଶର ଚିକିତ୍ସକମାନେ ସଜ ଦହିର ବିଶେଷ ପକ୍ଷପାତୀ । କିନ୍ତୁ ପାତ୍ରାପାତ୍ର ଭେଦ ରଖି ଏହା ବ୍ୟବହାର ନ କଲେ ଅନେକ ସମୟରେ କୁଫଳ ଫଳେ । ଘୋଳଦହି ଲଘୁ, ଅଗ୍ନିବର୍ଦ୍ଧକ ଓ ବାୟୁନାଶକ । ଆୟୁର୍ବେଦ ଘୋଳର ଯଥେଷ୍ଟ ପ୍ରଶଂସା କରି ଅଛନ୍ତି । ଅଜୀର୍ଣ୍ଣ, ଅଗ୍ନିମାନ୍ଦ୍ୟ, ଗ୍ରହଣୀ ଏବଂ ଉଦରରେ ବାୟୁସଞ୍ଚୟ ପ୍ରଭୃତି ରୋଗରେ ଘୋଳ ଅତ୍ୟନ୍ତ ହିତକାରୀ ।

ମାଂସ ପୁଷ୍ଟିକର ଓ ବଳକାରକ । ମୂତ୍ରକ୍ଷୟ, ବାୟୁରୋଗ, କାଶରୋଗ ଏବଂ କ୍ଷୟ ପ୍ରଭୃତି ରୋଗରେ ମାଂସ-ଭୋଜନ ହିତକାରୀ । ଅଧିକ ମାଂସ ସେବନରେ ଯକୃତ୍ ଓ ବୃକ୍କ (Kidney) ରୋଗଗ୍ରସ୍ତ ହୁଏ । ଗ୍ରୀଷ୍ମ ପ୍ରଧାନ ଦେଶରେ ମାଂସ ଓ ଅଧିକ ଅଦୌ ହିତକର ନୁହେଁ ।

ମାଂସ ଖାଇଲେ ଯେ ମନୁଷ୍ୟ କୌଣସି ବିଷୟରେ ସମଧିକ ଲବ୍‌ଧବାନ ହୁଏ କିମ୍ବା ମାଂସ ନ ଖାଇଲେ ଯେ ଦେବତା ହୁଏ ତାହା ନୁହେଁ । ଆପଣାର ଅବସ୍ଥା ବୁଝି ବ୍ୟବସ୍ଥା କରିବା ଉଚିତ । ବିଶେଷତଃ ଭକ୍ତ ପକ୍ଷରେ ମାଂସାଦି ଆମିଷ ନିଷିଦ୍ଧ । ଦେଖାଯାଏ ଯେ, ନିରାମିଷ ଭୋଜୀମାନେ ମାଂସାଶୀମାନଙ୍କ ଅପେକ୍ଷା ଅଧିକତର ରୋଗହୀନ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ସମ୍ଭୋଗ କରନ୍ତି । ଡାକ୍ତର ବୋମଣ୍ଟ କହନ୍ତି, ନିରାମିଷ ଅପେକ୍ଷା ଆମିଷ ଶୀଘ୍ର ପରିପାକ ହୁଏ । କିନ୍ତୁ ଯେଉଁମାନେ

କହନ୍ତି ଯେ ମାଂସାଶୀମାନଙ୍କର କ୍ଷିପ୍ରକାରିତା ଅଧିକ, ସେମାନଙ୍କୁ ପ୍ରଶ୍ନ କରାଯାଇ ପାରେ ଯେ ବନ୍ୟହରିଣ, ଗାଭୀ ଓ ଶୂକର ପ୍ରଭୃତି ବ୍ୟାଘ୍ର ଅପେକ୍ଷା ଦ୍ରୁତଗାମୀ ଓ ଶ୍ରମସହିଷ୍ଣୁ ନୁହନ୍ତି କି ?

ଆମିଷ ଓ ନିରାମିଷ ଖାଦ୍ୟ ସମ୍ବନ୍ଧରେ ଏଠାରେ ମହାଭାରତର ମତ ଅନୁଧ୍ୟାନର ଯୋଗ୍ୟ ।

"ଯେ ମାଂସ ଭୋଜନରେ ପରାଙ୍ମୁଖ ଓ ପ୍ରାଣୀମାନଙ୍କ ପ୍ରତି ଦୟାବାନ୍ ହୁଅନ୍ତି, ସେ ଦୀର୍ଘାୟୁ, ରୋଗରହିତ ସର୍ବଭୂତର ଅଧୃଷ୍ୟ ହୋଇ ପରମ ସୁଖରେ କାଳାତିପାତ କରନ୍ତି ।

"ଯେଉଁମାନେ ହତ୍ୟାକରିବା ନିମିତ୍ତ ପଶୁ ଅହରଣ, ପଶୁ-ବିନାଶରେ ଅନୁମତି ପ୍ରଦାନ, ସ୍ୱୟଂ ବିନାଶ, ବିକ୍ରୟ, ପାକ ଓ ଭୋଜନ କରନ୍ତି, ସେମାନେ ସମସ୍ତେ ଘାତକ ତୁଲ୍ୟ ପାପରେ ଲିପ୍ତ ହୁଅନ୍ତି ।

"ମନୁଙ୍କ ମତରେ ଯେଉଁ ମାଂସ ମନ୍ତ୍ରପୂତ ଓ ପ୍ରୋକ୍ଷିତ କରି ପିତୃ ଯଜ୍ଞାଦିରେ ପ୍ରଦାନ କରାଯାଏ, ତାହା ପବିତ୍ର ଓ ଭକ୍ଷ୍ୟ ଏବଂ ତଦ୍ ବ୍ୟତୀତ ସମୁଦାୟ ମାଂସହିଁ ବୃଥା ମାଂସ ଓ ଅଭକ୍ଷ୍ୟ ।

"ଯେ ବ୍ୟକ୍ତି ସମୁଦାୟ କାର୍ତ୍ତିକ ମାସ ମାଂସ-ଭୋଜନ ନ କରେ, ତାହାର ଦୁଃଖର ଲେଶ ମାତ୍ର ନ ଥାଏ । କାର୍ତ୍ତିକ ମାସର ଶୁକ୍ଳ ପକ୍ଷରେ ମଧୁ ଓ ମାଂସ ପରିତ୍ୟାଗ କରିବା ଉତ୍କୃଷ୍ଟ ଧର୍ମ । ବର୍ଷାକାଳର ଚାରି ମାସ ମାଂସ ପରିତ୍ୟାଗ କଲେ ଦୀର୍ଘାୟୁ, କୀର୍ତ୍ତି, ବଳ ଓ ଯଶଲାଭ ହୁଏ ।

"ମାଂସ ଅପେକ୍ଷା ଉତ୍କୃଷ୍ଟ ଭକ୍ଷ୍ୟ ଅନ୍ୟ କିଛି ନାହିଁ; କିନ୍ତୁ ମାଂସାହାର ପରିତ୍ୟାଗ କଲେ ଅନେକ ଉତ୍କୃଷ୍ଟ ଫଳ ଲାଭ କରାଯାଏ । ଯେ ବ୍ୟକ୍ତି ଅନ୍ୟର ମାଂସ ଦ୍ୱାରା ନିଜର ମାଂସ ବର୍ଦ୍ଧିତ

କରିବାକୁ ଇଚ୍ଛା କରେ, ତାହା ଅପେକ୍ଷା କ୍ଷୁଦ୍ରାଶୟ ନିଷ୍ଠୁର ଅନ୍ୟ ନାହିଁ ।

"ଶୁକ୍ରରୁ ମାଂସ ଉତ୍ପନ୍ନ ହୁଏ, ଅତଏବ ତାହା ଭକ୍ଷଣ କରିବା ନିନ୍ଦ୍ରଣୀୟ କର୍ମ । ମାଂସ ଭକ୍ଷଣ କଲେ ସମଧିକ ପାପ ଓ ମାଂସହାର ପରିତ୍ୟାଗ କଲେ ବିପୁଳ ପୁଣ୍ୟ ଲାଭ କରାଯାଏ ।

"ଯେ ଦୂରାତ୍ମାମାନେ ଜୀବିତପ୍ରିୟ ପଶୁମାନଙ୍କ ମାଂସ ଭକ୍ଷଣ କରନ୍ତି, ସେମାନେ ପରଜନ୍ମରେ ସେହି ସମସ୍ତ ନିହତ ପଶୁକର୍ତ୍ତୃକ ପୁଣି ଭକ୍ଷିତ ହୁଅନ୍ତି, ସନ୍ଦେହ ନାହିଁ ।"

କେଉଁ ଖାଦ୍ୟ ଜୀର୍ଣ୍ଣ ହେବାକୁ କେତେ ସମୟ ଲାଗେ ତାହା ଜାଣିଥିଲେ ଅନେକ ସମୟରେ ଅବସ୍ଥାବିଶେଷରେ ଖାଦ୍ୟର ବ୍ୟବସ୍ଥା କରାଯାଏ । ଅତଏବ ନିମ୍ନରେ ତାହା ବିବୃତ ହେଲା ।—

ଖାଦ୍ୟ	ଜୀର୍ଣ୍ଣ ହେବାର ସମୟ
ଭାତ	———୧ ଘଣ୍ଟା
ସାଗୁ	———ଘ୧-୪୫ ମି
ଡାଲି	———୨ ଘଣ୍ଟା
ଦୁଗ୍ଧ	———୨ ଘଣ୍ଟାରୁ ଅଧିକ ।
ଅଣ୍ଡା	———ଘ୨-୩୦ ମି
ମେଷ ମାଂସ	———୩ ଘଣ୍ଟା ।
ମଇଦା ରୁଟି	———ଘ୩-୩୦ ମି
ଛେନା	———ଘ୩-୩୦ ମି

—ଡାକ୍ତର ସୁନ୍ଦରମୋହନ ଦାସ

ଖାଦ୍ୟ ଗ୍ରହଣ ପରେ ଅନେକମାନେ ମୁଖଶୁଦ୍ଧି ବ୍ୟବହାର କରନ୍ତି । ଏ ଦେଶରେ ସାଧାରଣତଃ ତାମ୍ବୁଲ ବ୍ୟବହୃତ ହୁଏ

ଏହା ପରିପାକରେ ସହାୟତା କରେ ଏବଂ ମସ୍ତିଷ୍କର ଉତ୍ତେଜନା ଓ ରକ୍ତସଂଚାଳନ ବୃଦ୍ଧି ବଶତଃ ମାନସିକ ସ୍ଫୂର୍ତ୍ତି ଜନ୍ମାଏ । ଡାକ୍ତର ସୁନ୍ଦରୀମୋହନ ଦାସ ଏମ୍, ବି କହନ୍ତି ଯେ ବାଳକ ବାଳିକାମାନଙ୍କ ପକ୍ଷରେ ତାମ୍ବୁଲ-ଚର୍ବଣ ଅନିଷ୍ଟକର । ମନୁ ମଧ୍ୟ ଏ ବିଷୟରେ ଏକମତ; ସୁତରାଂ ବ୍ରହ୍ମଚାରୀମାନେ ଲବଙ୍ଗ ଜୁଆଣି ପ୍ରଭୃତି ମୁଖଶୁଦ୍ଧିରୂପେ ବ୍ୟବହାର କରିବେ ଓ ମସ୍ତିଷ୍କର ଉତ୍ତେଜକ ତାମ୍ବୁଲ ଚର୍ବଣ କରି ବିଳାସିତାକୁ ପ୍ରଶ୍ରୟ ଦେବେ ନାହିଁ ।

ବଡ଼ ଦୁଃଖର କଥା ଯେ ବ୍ରହ୍ମଚାରୀମାନଙ୍କ ମଧ୍ୟରୁ କେହି କେହି ଧୂମପାନ କରନ୍ତି, କିନ୍ତୁ ସେମାନେ ଜାଣନ୍ତି ନାହିଁ ଯେ, ତମାଖୁରେ ନିକୋଟିନ୍ (Nicotine) ନାମକ ଉଦ୍ୟାନକ ବିଷ ଅଛି । ତମାଖୁ ଅବସାଦକ; ଏହା ଅଧିକ ବ୍ୟବହାର କଲେ ହୃଦୟର ଦୁର୍ବଳତା ଓ ଚକ୍ଷୁର ତେଜୋହୀନତା ଜନ୍ମେ । ଡାକ୍ତର ବ୍ରଣ୍ଟନ କହନ୍ତି ଯେ, ଚୁରୁଟରେ ତମାଖୁର ବିଷ ସର୍ବାପେକ୍ଷା ଅଧିକ ଥାଏ । ଅତିରିକ୍ତ ଧୂମପାନରେ ଏମ୍ବ୍ଲିଓପିଆ ବା ଅନ୍ଧତା ହୁଏ । ଯେଉଁ ଧୂମପାନରେ ଏତେ ବିପଦର ଆଶଙ୍କା, ତାହା ବିଷବତ୍ ପରିତ୍ୟାଜ୍ୟ ନୁହେଁ କି ?

ବ୍ରହ୍ମଚାରୀ କୌଣସି ମାଦକଦ୍ରବ୍ୟ ସ୍ପର୍ଶ କରିବେ ନାହିଁ । ସ୍ୱପ୍ନରେ ସୁଦ୍ଧା ମାଦକଦ୍ରବ୍ୟର ଭାବନା ଭାବିବେ ନାହିଁ ।

ବ୍ୟାୟାମ

ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଏବଂ ଦୀର୍ଘଜୀବନ ଲାଭ ପକ୍ଷରେ ବ୍ୟାୟାମପରି ହିତକର ଆଉ କିଛି ନାହିଁ । ବର୍ତ୍ତମାନ ଯେଉଁ ସମସ୍ତ ଜାତି ଉନ୍ନତିର ଚରମସୀମାରେ ଉପନୀତ ସେମାନେ ସମସ୍ତେ ବ୍ୟାୟାମ-

ପ୍ରସୂ । ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ଅନେକ କାରଣ ମଧ୍ୟରେ ବ୍ୟାୟାମର ଅଭାବ ଏ ଦେଶର କଲ୍ୟାଣର ଗୋଟାଏ ପ୍ରଧାନ ପ୍ରତିବନ୍ଧକ । ଦେଶପୂଜ୍ୟ ଅଦ୍ୱିତୀୟ ବକ୍ତା ଶ୍ରୀ ସୁରେନ୍ଦ୍ରନାଥ ବନ୍ଦ୍ୟୋପାଧ୍ୟାୟଙ୍କ ମୁହଁରୁ ଶୁଣିଅଛୁ "ଡାକ୍ତର ଆମମାନଙ୍କ ଗୃହରେ କେବେହେଁ ପଦାର୍ପଣ କରନ୍ତି ନାହିଁ । ମୁଁ ଆଜି ଷାଠିଏ ବର୍ଷର ବୁଢ଼ା ହେଲି, କିନ୍ତୁ ଡାକ୍ତର କେବେହେଁ ମୋର ଶରୀର ସ୍ପର୍ଶ କରି ପାରି ନାହାନ୍ତି । ଆମ୍ଭରଗୃହରେ କି ସ୍ତ୍ରୀ କି ପୁରୁଷ ସମସ୍ତେ ବ୍ୟାୟାମର ପକ୍ଷପାତୀ ।"

ଶାସ୍ତ୍ର କହନ୍ତି ଯେ, ବ୍ୟାୟାମଦ୍ୱାରା ଶରୀର ଲଘୁ, କର୍ମକ୍ଷମ ଓ ପୁଷ୍ଟ ହୁଏ । ବ୍ୟାୟାମଶୀଳ ବ୍ୟକ୍ତି ସହଜରେ ରୋଗାକ୍ରାନ୍ତ ହୁଏ ନାହିଁ ଏବଂ ସର୍ବପ୍ରକାର ଖାଦ୍ୟ ସହଜରେ ଜୀର୍ଣ୍ଣ କରେ । ପାଶ୍ଚାତ୍ୟ ଚିକିତ୍ସକମାନେ କହନ୍ତି ଯେ, ବ୍ୟାୟାମଦ୍ୱାରା ଶରୀର ଦୀର୍ଘକାଳ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ସୁସ୍ଥ ଓ ସବଳ ଥାଏ, ସର୍ବ ଶରୀରରେ ସୁଚାରୁରୂପେ ରକ୍ତ ସଞ୍ଚାଳିତ ହୁଏ ଏବଂ ହିସ୍ଥିତ କ୍ଷୟପ୍ରାପ୍ତ ଉପକରଣମାନ ସହଜରେ ଏବଂ ପ୍ରଚୁର ପରିମାଣରେ ଦେହରୁ ନିର୍ଗତ ହୁଏ । ବ୍ୟାୟାମର ଅଭାବରେ ଦେହସ୍ଥିତ କ୍ଷୟପ୍ରାପ୍ତ ଏବଂ ଅନାବଶ୍ୟକ ପଦାର୍ଥମାନ ଦେହରୁ ନିର୍ଗତ ହୋଇ ନ ପାରିଲେ ବାତ ପ୍ରଭୃତି ରୋଗ ଜାତ ହୁଏ ।

ପ୍ରାତଃକାଳରେ ଏବଂ ସନ୍ଧ୍ୟାବେଳେ ପଦବ୍ରଜରେ ଭ୍ରମଣ କରିବା ଗୋଟିଏ ଉତ୍କୃଷ୍ଟ ବ୍ୟାୟାମ । ପାଶ୍ଚାତ୍ୟ ଚିକିତ୍ସକମାନେ କହନ୍ତି ଯେ, ଖାଦ୍ୟ ମଧ୍ୟରେ ଦୁଗ୍ଧ ଉତ୍କୃଷ୍ଟ ଏବଂ ବ୍ୟାୟାମ ମଧ୍ୟରେ ଭ୍ରମଣ ଉତ୍କୃଷ୍ଟ । ଟେଡ଼ ସାହେବ ମହୋଦୟ ଭ୍ରମଣ-ବ୍ୟାୟାମର ଅତ୍ୟନ୍ତ ପକ୍ଷପାତୀ । ଭ୍ରମଣର ବେଗ ଓ ଅଳ୍ପାଧିକ୍ୟ ଶରୀରର ଅବସ୍ଥା ଉପରେ ନିର୍ଭର କରେ । ଅତ୍ୟନ୍ତ ଧୀରେ ଧୀରେ

ଭ୍ରମଣ କଲେ ଶରୀରର ରକ୍ତସଞ୍ଚାଳନର ବେଗ ବୃଦ୍ଧିପ୍ରାପ୍ତ ହୁଏ ନାହିଁ; ସୁତରାଂ ଶରୀର ପକ୍ଷରେ ଉପକାରୀ ହୁଏ ନାହିଁ । ପୁଣି ଅତ୍ୟନ୍ତ ଦ୍ରୁତବେଗରେ ଭ୍ରମଣ କଲେ ଛାତି ଧଡ଼୍ଧଡ଼୍ ହୁଏ ଏବଂ ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ରୋଗ ମଧ୍ୟ ଜାତ ହୁଏ । ସୁତରାଂ ଯେପରି ବେଶି କଷ୍ଟ ନ ହୁଏ, ଅଥଚ ରକ୍ତସଞ୍ଚାଳନର ବେଗ ବର୍ଦ୍ଧିତ ହୁଏ ଏବଂ ଈଷତ୍ ଘର୍ମ ନିର୍ଗତ ହୁଏ, ଏପରି ବେଗରେ ଭ୍ରମଣ କରିବା ଉଚିତ । ଅବସ୍ଥାଭେଦରେ ଦୁଇ ବେଳ ଏକ ଘଣ୍ଟା ବା ଅର୍ଦ୍ଧଘଣ୍ଟା ଲେଖାଏଁ ଭ୍ରମଣ କରିବା ବିଧି ।

ଶରୀରର ଅବସ୍ଥା ବିବେଚନାରେ ଫୁଟବଲ୍ ପ୍ରଭୃତି ବିବିଧ କ୍ରୀଡ଼ା, ଅଶ୍ୱାରୋହଣ, ନୌକା ଚାଳନ, ଦଣ୍ଡବୈଠକ, କୃଷିକାର୍ଯ୍ୟ ପ୍ରଭୃତି ବିବିଧ ବ୍ୟାୟାମ ଶରୀର ପକ୍ଷରେ ହିତକର । ଅନେକେ ଧର୍ମାଚରଣ କରିବାକୁ ଯାଇ ବ୍ୟାୟାମ ପ୍ରତି ଉଦାସୀନ ହୋଇଥାନ୍ତି । ସେମାନେ ସ୍ୱାମୀ ବିବେକାନନ୍ଦଙ୍କର ଗୋଟାଏ କଥା ମନେ ରଖିବେ କି ? "You can understand Gita better by playing foot-ball" ତାହାର ମର୍ମ ଏହି ଯେ, ଶରୀରରେ ସମ୍ୟକ୍‌ରୂପେ ବଳ ସଞ୍ଚିତ ନ ହେଲେ ମନ ଶାସ୍ତ୍ରାର୍ଥ ବୁଝିବାକୁ ଆଦୌ ସମର୍ଥ ହୁଏ ନାହିଁ । କିନ୍ତୁ ଯେଉଁ ବ୍ୟାୟାମ ହେଉ, ତାହା ନିୟମିତ ଭାବରେ ଏବଂ ଉଚିତ ପରିମାଣରେ ଅନୁଶୀଳନ କରିବା କର୍ତ୍ତବ୍ୟ । ପରିମିତ ବ୍ୟାୟାମ ଯେପରି ଶରୀର ପକ୍ଷରେ ହିତକାରୀ, ଅପରିମିତ ବ୍ୟାୟାମ ସେହିପରି ଅପକାରୀ । ଅତିରିକ୍ତ ବ୍ୟାୟାମ ଫଳରେ ହୃଦ୍‌ଯନ୍ତ୍ର ବୃଦ୍ଧିପ୍ରାପ୍ତ ହୁଏ ଏବଂ ଉତ୍କଟ ରୋଗ ଓ ଅକାଳ-ମୃତ୍ୟୁ ସଙ୍ଘଟିତ ହୋଇଥାଏ ।

ଶରୀରର ଯେ କୌଣସି ଚେଷ୍ଟାକୁ ବ୍ୟାୟାମ ବୋଲାଯାଏ । ବ୍ୟାୟାମ ସମୟରେ ଯେପରି ଶରୀରର ସମସ୍ତ ଅଙ୍ଗ ପ୍ରତ୍ୟଙ୍ଗ

ଉପଯୁକ୍ତ ରୂପେ ସଞ୍ଚାଳିତ ହୁଏ, ସେଥିପ୍ରତି ଲକ୍ଷ୍ୟ ରଖିବାକୁ ହେବ। ସ୍ୱଭାବତଃ ଯକୃତ୍ ଯନ୍ତ୍ର ପ୍ରକୃତ ଉତ୍ପନ୍ନ ସ୍ଥାନରେ ସୁଶୃଙ୍ଖଳରୂପେ ରକ୍ତ ସଞ୍ଚାଳିତ ହୁଏ ନାହିଁ, ସେଥିପାଇଁ ନିମ୍ନଲିଖିତ ପ୍ରକ୍ରିୟା ଆବଶ୍ୟକ।

ଭ୍ରମଣ ସମୟରେ ଥାଇ ଥାଇ ପୂର୍ଣ୍ଣନିଃଶ୍ୱାସ ଗ୍ରହଣ କରି ଦମ ବନ୍ଦ କରି ଏବଂ ସେହି ସମୟରେ ପ୍ରଥମେ ଉଦରର ଊର୍ଦ୍ଧ୍ୱାଂଶ କୁଞ୍ଚିତ ଓ ପରକ୍ଷଣରେ ଉଦରର ନିମ୍ନାଂଶ ବିସ୍ତୃତ କର। ପ୍ରଥମେ ଅଳ୍ପ ମାତ୍ରାରେ ଆରମ୍ଭ କରି ପରେ କ୍ରମଶଃ ଦମ୍ ବନ୍ଦ କରି ରଖିବାର ସମୟ ଏବଂ ମାତ୍ରା ବୃଦ୍ଧି କରିବା ଉଚିତ। ଭ୍ରମଣ ସମୟ ବ୍ୟତୀତ ଅନ୍ୟ ସମୟରେ ମଧ୍ୟ ସେହିପରି ପ୍ରକ୍ରିୟା କରାଯାଇ ପାରେ।

ଭ୍ରମଣ ସମୟରେ ମୁଣ୍ଡକୁ ସଳଖ ରଖି ବକ୍ଷ ସମ୍ମୁଖ ଆଡ଼କୁ ଏବଂ ସ୍କନ୍ଧଦ୍ୱୟ ପଶ୍ଚାତ୍‌ଦିଗକୁ ପ୍ରସାରିତ କରିବ ଏବଂ ପୂର୍ଣ୍ଣରୂପେ ନିଃଶ୍ୱାସ ପ୍ରଶ୍ୱାସ ଗ୍ରହଣ ଓ ପରିତ୍ୟାଗ କରିବ।

ମୁଣ୍ଡର ବାଳକୁ ଅଳ୍ପ ବଳପ୍ରୟୋଗ କରି ଟାଣିଲେ ତାହାର ବ୍ୟାୟାମ ହୁଏ। ବହିକୁ ଆଖିରେ ଲଗାଇ ପଢ଼ିବା ଚକ୍ଷୁ ପକ୍ଷରେ ଅହିତକର। ସକାଳ ସନ୍ଧ୍ୟାରେ ଦୂରବର୍ତ୍ତୀ ପାହାଡ଼, ପର୍ବତ କିମ୍ବା ସମୁଦ୍ର ଆଡ଼କୁ ଚାହିଁବା ଚକ୍ଷୁ ପକ୍ଷରେ ହିତକର।

କ୍ଷୁଧା ଓ ପରିପାକଶକ୍ତିର ବୃଦ୍ଧି; ସୁନିଦ୍ରା; ବକ୍ଷବିସ୍ତାର, ମାଂସପେଶୀସମୂହର ଆକାର ଓ ଦୃଢ଼ତାବୃଦ୍ଧି ଏବଂ ଅଧିକ ପରିଶ୍ରମ-ସହିଷ୍ଣୁତା ବ୍ୟାୟାମର ଏହି ସପ୍ତବିଧ ଚିରସ୍ଥାୟୀ ଫଳ।

ଏହି ସପ୍ରବାଧ ଫଳ ଲକ୍ଷିତ ନ ହେଲେ ବ୍ୟାୟାମର ଅପରିମିତତା ଓ ଅନାୟମିତତା ଏହାର କାରଣ ବୋଲି ବୁଝିବାକୁ ହେବ ।

ପରିଚ୍ଛନ୍ନତା

ଗୃହ, ଶଯ୍ୟା, ବସ୍ତ୍ରାଦି ଏବଂ ଶରୀର ସର୍ବଦା ପରିଷ୍କୃତ ପରିଚ୍ଛନ୍ନ ରଖିବ । ମଳିନତା ଏବଂ ଅପରିଚ୍ଛନ୍ନତା ବିବିଧ ରୋଗର ଆକରସ୍ୱରୂପ । Cleanliness is next to Godliness" ଅର୍ଥାତ୍ ଈଶ୍ୱର-ପରାୟଣତା ଓ ପରିଚ୍ଛନ୍ନତା ଘନିଷ୍ଠ ଭାବରେ ସବଦ୍ଧ ।

ମହାମାରୀ ସମୟରେ ଦେଖାଯାଏ; ଯେଉଁମାନେ ଗୃହାଦି ଅପରିଷ୍କୃତ ଓ ଅପରିଚ୍ଛନ୍ନ ରଖନ୍ତି, ସେମାନେ ଅଧିକ ପରିମାଣରେ ରୋଗାକ୍ରାନ୍ତ ହୁଅନ୍ତି ।

କୌଣସି ସାମାନ୍ୟ ଅବସ୍ଥାପନ୍ନ ଇଂରାଜଙ୍କ ଗୃହରେ ପ୍ରବେଶ କଲେ ଦେଖାଯାଏ, ଗୃହଟି ପରିଷ୍କୃତ ଓ ପରିଚ୍ଛନ୍ନ ଏବଂ କ୍ଷୁଦ୍ର କ୍ଷୁଦ୍ର ପୁଷ୍ପଗ୍ରାନ ଓ ପୁଷ୍ପିତ ବୃକ୍ଷାଦିଦ୍ୱାରା ସୁସଜ୍ଜିତ । ପ୍ରବେଶକାଳରେ ହିଁ ବୋଧ ହୁଏ ଯେ, ଏଠାରେ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଓ ଆନନ୍ଦ ବର୍ତ୍ତମାନ । କିନ୍ତୁ କୌଣସି ଧନଶାଳୀ ହିନ୍ଦୁଗୃହରେ ପ୍ରବେଶ କଲେ ତତ୍ରତ୍ୟ ଅପରିଚ୍ଛନ୍ନତା ଓ ସୁସଜ୍ଜାର ଅଭାବ ଲକ୍ଷ୍ୟ କରି ବୋଧହୁଏ, ଏଠାରେ ଅସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଏବଂ ନିରାନନ୍ଦ ଚିର ବିରାଜିତ । ଏ ବିଷୟରେ ଆମ୍ଭେମାନେ ଇଂରାଜମାନଙ୍କ ଅନୁକରଣ କଲେ ଆମ୍ଭମାନଙ୍କର ଶାରୀରିକ ଓ ମାନସିକ ମଙ୍ଗଳବିଧାନ ଅବଶ୍ୟମ୍ଭାବୀ ।

ପରିଧାନ

ଋତୁର ଅନୁରୂପ ପରିଧେୟ ବସ୍ତ୍ର ବ୍ୟବହାର କରିବା ଉଚିତ । ଶୀତକାଳରେ ସର୍ବାଙ୍ଗ ଉଷ୍ଣବସ୍ତ୍ରଦ୍ୱାରା ଆବୃତ କଲେ ଶୈତ୍ୟ ଲାଗେ ନାହିଁ । ବର୍ଷାର ଦୁର୍ବଳ ବାୟୁରୁ ଶରୀରକୁ ରକ୍ଷା କରିବା ପାଇଁ ଈଷତ୍‌ଉଷ୍ଣ ବସ୍ତ୍ରଦ୍ୱାରା ତାହାକୁ ଆଚ୍ଛାଦିତ କରି ରଖିବା ଭଲ । କୌଣସି ସମୟରେ ଋତୁବିପର୍ଯ୍ୟୟ ଅର୍ଥାତ ବସନ୍ତକାଳରେ ବର୍ଷା ବା ଗ୍ରୀଷ୍ମକାଳରେ ଶୀତ ଏହିପରି ଅସ୍ୱାଭାବିକ ଘଟନା ଉପସ୍ଥିତ ହେଲେ ପରିବର୍ତ୍ତିତ ଋତୁର ପରିଧାନ ଏକାବେଳକେ ପରିତ୍ୟାଗ ନ କରି କ୍ରମଶଃ ପରିତ୍ୟାଗ କରିବା ଉଚିତ ।

କେହି କେହି କହନ୍ତି ସର୍ବଦା ଋତୁର ଅନୁରୂପ ପରିଧେୟ ବସ୍ତ୍ର ବ୍ୟବହାର କରିବା ସମସ୍ତଙ୍କ ପକ୍ଷରେ ସମ୍ଭବପର ହୁଏ ନାହିଁ । ଏପରି ସ୍ଥଳରେ ଶରୀରକୁ ଭିନ୍ନ ଭିନ୍ନ ଋତୁର ଧର୍ମ ଅଳ୍ପ ଅଳ୍ପ କରି ସହ୍ୟ କରାଇବା ଉଚିତ । ତାହାହେଲେ ଋତୁ ପରିବର୍ତ୍ତନ ସମୟରେ ଶରୀର ସୁରକ୍ଷିତ ନ ହେଲେ ମଧ ପୀଡ଼ା ଜନ୍ମି ପାରିବ ନାହିଁ

ନିଦ୍ରା

ନିଦ୍ରା ଶରୀର ପକ୍ଷରେ ଅନ୍ୟତମ ଆବଶ୍ୟକ ବିଷୟ । ନିଦ୍ରା ସମୟରେ ଶରୀରସ୍ଥ ଟିସୁଗୁଡ଼ିକ ଲମ୍ଫ ନାମକ ପଦାର୍ଥଦ୍ୱାରା ଅଭିଷିକ୍ତ ହୋଇ ତୃପ୍ତ ଏବଂ ପୁଷ୍ଟ ହୋଇଥାନ୍ତି । ଅତି ଅଳ୍ପ ପରିମାଣରେ ନିଦ୍ରା ସେବନ କଲେ ଉକ୍ତ ପ୍ରକ୍ରିୟା ସୁଚାରୁରୂପେ ସମାହିତ ହୋଇ ପାରେ ନାହିଁ ଏବଂ ସେଥିପାଇଁ ଅଜୀର୍ଣ୍ଣ, କୃଶତା; ରକ୍ତହୀନତା, ବିରକ୍ତଭାବ ଏବଂ ନାନାପ୍ରକାର ସ୍ନାୟବିକ ରୋଗ ଜନ୍ମେ ।

ଅତ୍ୟଧିକ ପରିମାଣରେ ନିଦ୍ରା ସେବନ କଲେ ଶାରୀରିକ ବଳ ଏବଂ ଉତ୍ସାହ ହ୍ରାସପ୍ରାପ୍ତ ହୁଏ ଏବଂ ମସ୍ତିଷ୍କସ୍ଥିତ କୋଷିକାମାନଙ୍କ ଅପକର୍ଷଣ (Degeneration) ଯୋଗୁଁ ସନ୍ନ୍ୟାସ (Apoplexy) ରୋଗ ଜନ୍ମି ପାରେ ଏବଂ ମାନସିକ ବୃତ୍ତିଗୁଡ଼ିକ ସତ୍ୱର ଦୁର୍ବଳ ହୋଇପଡ଼େ ।

ଶାସ୍ତ୍ରରେ କଥିତ ଅଛି ଯେ, ସୁଖ ଦୁଃଖ, ପୁଷ୍ଟି କୃଶତା, ବଳାବଳ, ବୃଷତା କ୍ଳୀବତା, ଜ୍ଞାନ ଅଜ୍ଞାନ, ଜୀବନ ମରଣ ସମସ୍ତ ନିଦ୍ରାୟତ୍ତ । ସମୟରେ ଯଥାପରିମାଣରେ ନିଦ୍ରା ସେବନ କଲେ ସୁଖ, ପୁଷ୍ଟି, ବଳ, ବୃଷତା, ଜ୍ଞାନ ଓ ଜୀବନ ବୃଦ୍ଧିପ୍ରାପ୍ତ ହୁଏ । ପୁଣି ଅସମୟରେ ଅଳ୍ପ ବା ଅଧିକ ନିଦ୍ରା ସେବନ କଲେ ଏହାର ବିପରୀତ ଫଳ ଫଳେ ।

ବୟସ, ପ୍ରକୃତି, କାର୍ଯ୍ୟଭେଦ ପ୍ରଭୃତି ଭେଦରେ ନିଦ୍ରା-ସେବନ-ସମୟର ତାରତମ୍ୟ ଘଟେ । ବାଳକ ଓ ବୃଦ୍ଧମାନଙ୍କର ଅଧିକ ପରିମାଣରେ ନିଦ୍ରା ସେବନ କର୍ତ୍ତବ୍ୟ । ଜଣେ ପୂର୍ଣ୍ଣବୟସ୍କ ବ୍ୟକ୍ତି ପକ୍ଷରେ ୬ଘଣ୍ଟା ଠାରୁ ୭ଘଣ୍ଟା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ନିଦ୍ରାସେବନ ଉଚିତ । ରାତ୍ରିକାଳ ନିଦ୍ରାର ବିଧାତୃନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ଉପଯୁକ୍ତ କାଳ । ରାତ୍ରି ୧୦ଟା ସମୟରେ ଶୟନ କରି ପ୍ରାତଃକାଳ ୪ଟା ଠାରୁ ୫ଟା ମଧ୍ୟରେ ଅର୍ଥାତ୍ ବ୍ରାହ୍ମମୁହୂର୍ତ୍ତରେ ଶଯ୍ୟାତ୍ୟାଗ ବ୍ରହ୍ମଚାରୀର କର୍ତ୍ତବ୍ୟ । ବ୍ରହ୍ମଚାରୀ ଏକାକୀ ଗୋଟିଏ ଶଯ୍ୟାରେ ଶୟନ କରିବେ । ଆପଣାର ହେଉ ବା ପରର ହେଉ କାହାରି ଶଯ୍ୟାରେ ଅନ୍ୟ ବ୍ୟକ୍ତି ସହିତ ଏକତ୍ର ଶୋଇବା ବ୍ରହ୍ମଚାରୀର ଅନୁଚିତ । କାରଣ ପରସ୍ପର ଦେହ ଘର୍ଷଣଜନିତ ମାନସିକ ଉତ୍ତେଜନା ବ୍ରହ୍ମଚାରୀର ଅଧୋଗତିର କାରଣ ।

ରାତି ଜାଗରଣବଶତଃ ଶରୀରର ରୁକ୍ଷତା, ଅଜୀର୍ଣ୍ଣ ରୋଗ, ଦୌର୍ବଲ୍ୟ ଏବଂ ନାନାପ୍ରକାର ବାୟୁରୋଗ ଜନ୍ମେ । ଦିବାନିଦ୍ରା ହେତୁରୁ ଶରୀରର ସ୍ଥୂଳତା, ଅଗ୍ନିମାନ୍ଦ୍ୟ ଏବଂ ବିବିଧ କଫଜନିତ ରୋଗ ଜନ୍ମିଥାଏ । କିନ୍ତୁ ଗ୍ରୀଷ୍ମକାଳରେ ରାତିର ଅଳ୍ପତା ଏବଂ ଅସହ୍ୟ ଉତ୍ତାପଜନିତ ନିଦ୍ରାହୀନତା ଯୋଗୁଁ ଦିବାନିଦ୍ରା ପ୍ରଶସ୍ତ । ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ଋତୁରେ ଦିବାନିଦ୍ରା ନିଷିଦ୍ଧ । ଅଧ୍ୟୟନ, ପରିଶ୍ରମ, ପଥଭ୍ରମଣ ଇତ୍ୟାଦି କାରଣରୁ ଯେଉଁମାନେ କ୍ଳାନ୍ତ ହୋଇ ପଡ଼ିଥାନ୍ତି ଅଥବା ଯେଉଁମାନେ ରାତିଜାଗରଣ କରିଥାନ୍ତି, ସେମାନଙ୍କ ପକ୍ଷରେ ଦିବାନିଦ୍ରା ଅହିତକର ନୁହେଁ ।

ମନୁସଂହିତାରେ ଦେଖାଯାଏ, ପୂର୍ବକାଳରେ ବ୍ରହ୍ମଚାରୀମାନେ ସୂର୍ଯ୍ୟଙ୍କର ଉଦୟାସ୍ତ ସମୟରେ ନିଦ୍ରିତ ରହୁ ନ ଥିଲେ । ସୂର୍ଯ୍ୟୋଦୟ ସମୟରେ ଆଲସ୍ୟବଶତଃ ନିଦ୍ରିତ ରହିଲେ ବ୍ରହ୍ମଚାରୀ ସମସ୍ତ ଦିବସ ଗାୟତ୍ରୀ ଜପ କରି ଉପବାସ କରୁଥିଲେ ଏବଂ ରାତିରେ ଭୋଜନ କରୁଥିଲେ । ସୂର୍ଯ୍ୟାସ୍ତ ସମୟରେ ନିଦ୍ରିତ ରହିଲେ ରାତିରେ ଉପବାସ କରି ଈଶ୍ୱରଙ୍କ ନାମ ଜପ କରୁଥିଲେ ।

ବୀର୍ଯ୍ୟଧାରଣ

ବାଲ୍ୟକାଳରେ ଅଯୋନି ମୈଥୁନରେ ପ୍ରବୃତ୍ତ ହୋଇ ଅନେକେ ଯୌବନର ପ୍ରାରମ୍ଭରେ ବୃଦ୍ଧ ଓ ଜୀବନ୍ମୃତ ହେବାର ଦୃଷ୍ଟାନ୍ତ ବିରଳ ନୁହେଁ ।

ଶୁକ୍ର ଦେହର ସାର ପଦାର୍ଥ । ଅତିରିକ୍ତ ଶୁକ୍ରକ୍ଷୟବଶତଃ ଅଜୀର୍ଣ୍ଣ, କୃଶତା, ଏବଂ ବଳ, ବୀର୍ଯ୍ୟ, ତେଜ, କାନ୍ତି ଓ ପରମାୟୁର ହ୍ରାସ, ଅକାଳରେ ଜରାର ଆକ୍ରମଣ, ପ୍ରବୃତ୍ତିହୀନତା, ବିବିଧବାୟୁରୋଗ, ଏବଂ ଉନ୍ମାଦ ପ୍ରଭୃତି ରୋଗ ଜନ୍ମିଥାଏ । ଅତଏବ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟକାମୀ-

ବ୍ୟକ୍ତିମାନେ ସଯତ୍ନରେ ଶୁକ୍ର ରକ୍ଷା କରିବେ । ଆୟୁର୍ବେଦ କହନ୍ତି, ବିଂଶବର୍ଷ ପୂର୍ବେ ଏବଂ ସତୁରି ବର୍ଷ ପରେ ମୈଥୁନ ନିଷିଦ୍ଧ ।

ଯେଉଁମାନେ ସ୍ୱପ୍ନଦୋଷହେତୁ ବୀର୍ଯ୍ୟଧାରଣ କରିବାରେ ଅସମର୍ଥ ସେମାନଙ୍କ ପକ୍ଷରେ ଡାକ୍ତର ଶ୍ରୀ ନରେନ୍ଦ୍ରଲାଲସାହାୟ ବୋଷ ଏମ୍. ବି. ଙ୍କଦ୍ୱାରା ଉପଦିଷ୍ଟ ପ୍ରକ୍ରିୟାଟି ସର୍ବତୋଭାବରେ ଅବଲମ୍ବନୀୟ । ସେ କହିଅଛନ୍ତି, "ସ୍ୱପ୍ନଦୋଷରେ ନିମ୍ନଲିଖିତ ପ୍ରକ୍ରିୟା କତିପୟ ଅବଲମ୍ବନ କରିବା ଭଲ । ପ୍ରତିଦିନ ପ୍ରାତଃ-କାଳରେ ଏବଂ ସନ୍ଧ୍ୟା ସମୟରେ ସ୍କ୍ରୋଟମ୍ (scrotum-କୋଷ) ଓ ପେରିନିଅମ (perenium-କୋଷଠାରୁ ଗୁହ୍ୟଦ୍ୱାର ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ସ୍ଥାନ) ପ୍ରଦେଶରେ ଶୈତ୍ୟ ପ୍ରୟୋଗ କରିବା ଏବଂ ଅଣ୍ଡକୋଷ ସ୍ୱଳ୍ପକାଳ ନିମିତ୍ତ ଶୀତଳ ଜଳରେ ନିମଗ୍ନ ରଖିବା ଆବଶ୍ୟକ । ଅତ୍ୟନ୍ତ କୋମଳ ଶଯ୍ୟାରେ ଶୟନ କରି ରାତ୍ରିଯାପନ କଲେ ଏହି ରୋଗ ବୃଦ୍ଧି ପ୍ରାପ୍ତ ହୁଏ । ସୁତରାଂ କଠିନ ଶଯ୍ୟାରେ ଶୟନ କରିବା ଏବଂ ଅନଶନରେ ରାତ୍ରିଯାପନ କରିବା ଉଚିତ । ସଚରାଚର ପ୍ରଥମ କେତେ ଘଣ୍ଟା ନିଦ୍ରା ପରେ ସ୍ୱପ୍ନଦୋଷ ଘଟିଥାଏ; ଏଥିପାଇଁ ରଜନୀର ଶେଷଭାଗରେ ନିଦ୍ରାବସାନ ହେବା ମାତ୍ରକେ ପ୍ରସ୍ରାବ ତ୍ୟାଗକରି ପୁନର୍ବାର ଶୟନ କରିବା ଉଚିତ ନୁହେଁ । ଶୟନ ସମୟରେ କଟିଦେଶଠାରୁ ପଦତଳ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଶୀତଳଜଳରେ ପ୍ରକ୍ଷାଳନ କରିବା ଅତ୍ୟନ୍ତ ଆବଶ୍ୟକ । ଏବଂବିଧ ଉପାୟା-ବଲମ୍ବନରେ କୃତଯତ୍ନ ହେଲେ ସ୍ୱଳ୍ପକାଳ ମଧ୍ୟରେ ପୀଡ଼ାର ଉପଶମ ଲକ୍ଷିତ ହୁଏ ।"

ଏହି ସମ୍ବନ୍ଧରେ ଶରୀରବିଜ୍ଞାନ ସମ୍ମତ ସାମାନ୍ୟ ଆଲୋଚନା ଏଠାରେ କର୍ତ୍ତବ୍ୟ । ମହାଶୟ ହେଲେମଙ୍କ ମତରେ ପୁରୁଷର ଲିଙ୍ଗ ଓ କୋଷରୂପ ବହିରଙ୍ଗ ବ୍ୟତୀତ, କେତେକ ପ୍ରୟୋଜନୀୟ

ଅତ୍ୟାବଶ୍ୟକ ଯନ୍ତ୍ର ଅଛି । ପ୍ରଥମତଃ, ଅଣ୍ଡକୋଷ ମଧ୍ୟରେ ଯୋଡ଼ାଏ ମୁଷ୍କ (testicle) ଅଛି—ଏହା ମୂତ୍ରାଶୟର ନିମ୍ନସ୍ଥ ଶୁକ୍ରାଧାର ସହିତ ଶୁକ୍ରତନ୍ତୁ ଦ୍ୱାରା ସଂଯୁକ୍ତ । ଯୌବନୋଦ୍‌ଗମ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଶରୀରରେ ଏହି ଯନ୍ତ୍ରମାନଙ୍କର କାର୍ଯ୍ୟ ପ୍ରତ୍ୟକ୍ଷ ହୁଏ ନାହିଁ । କିନ୍ତୁ ଯଦି ସେମାନେ କୌଣସି ପ୍ରକାରେ କ୍ଷତଗ୍ରସ୍ତ ହୁଅନ୍ତି ବା ସେମାନଙ୍କର ବିକାଶରେ ବାଧା ପଡ଼େ, ତେବେ ଯୌବନୋ-ଦ୍‌ଗମ ସମୟରେ ଏହା ଜଣାପଡ଼େ ; ଏବଂ ଦେହମନ ସାଧାରଣ ଭାବରେ ବିକଶିତ ହୋଇ ପାରେ ନାହିଁ । ଯୌବନରେ ମୁଷ୍କଗୁଡ଼ିକ ବିକଶିତ ଏବଂ ତନ୍ମଧ୍ୟରୁ ଗୋଟାଏ ତରଳବସ୍ତୁ କ୍ଷରିତ ହୋଇଥାଏ ଏବଂ ତାହା ନିଃସୃତ ହେଲାକ୍ଷଣି ମୂତ୍ରାଶୟର ନିମ୍ନସ୍ଥ ଆଧାର ମଧ୍ୟରୁ ଶୁକ୍ରତନ୍ତୁ ଦ୍ୱାରା ଚାଲିଯାଏ । ଏହି ସବୁ ଥଳି ମଧ୍ୟରୁ ନିଃସୃତ ହୋଇଥିବା ଅନ୍ୟ ଗୋଟିଏ ତରଳବସ୍ତୁ ସହିତ ଏହା ମିଳିତ ହୁଏ । ଏହି ଦ୍ରବ୍ୟର ଏକାଂଶ ଶୋଷିତ ହୋଇ ଶରୀର ମଧ୍ୟରେ ପ୍ରବେଶ କରେ ଏବଂ ସେଠାରେ ଶାରୀରିକ ଓ ମାନସିକ ବିକାଶ ଉପରେ ପ୍ରଭୂତ ଆଧିପତ୍ୟ ବିସ୍ତାର କରେ । ଯୌବନ ପ୍ରତିଷ୍ଠିତ ହୋଇଗଲେ ପ୍ରତ୍ୟେକ ତିନି ବା ପାଞ୍ଚ ସପ୍ତାହରେ ଏହି ଦ୍ରବ୍ୟ ନିଃସୃତ ହୁଏ । ରାତିରେ ଶୋଇବାବେଳେ ଏହା ହୋଇ ଥାଏ । ଏହା କେବଳ ସ୍ରାବ ବନ୍ଦ ହୋଇ ସ୍ୱପ୍ନ ଦେଖା ଦେଇ ପାରେ । ବହିରଙ୍ଗର ଦ୍ରୁତବୃଦ୍ଧି ଯୋଗୁଁ ଯେଉଁ ଉତ୍ତେଜନା ଅନୁଭୂତ ହୁଏ, ତାହା ବାଳକ ପକ୍ଷରେ ବିରକ୍ତିକର ଏବଂ କୁଅଭ୍ୟାସ-ବର୍ଦ୍ଧକ । ଏହି ଉତ୍ତେଜନାକୁ ବନ୍ଦ କରିବା ପାଇଁ ଡାକ୍ତରଙ୍କ ପରାମର୍ଶ ନେଇ କୋଷ ଉପରେ ଭେସେଲିନ୍ ଭଳି କୌଣସି ମଲମର ପ୍ରୟୋଗ କରିବା କିମ୍ବା କୋଷକୁ କିରାସିନିଦ୍ୱାରା ଧୋଇ ଦେବା ବାଞ୍ଛନୀୟ ।

ନଦୀର ସ୍ରୋତପରି ଶରୀର ସର୍ବଦା ପରିବର୍ତ୍ତନଶୀଳ । ତାହା'ହେଲେ ମଧ୍ୟ ତାହାକୁ ସୁସ୍ଥ ଓ ବଳିଷ୍ଠ ରଖିବାକୁ ହେବ । କାରଣ ଏହି ଶରୀରର ସହାୟତାରେ ଆମ୍ଭମାନଙ୍କୁ ଜ୍ଞାନଲାଭ କରିବାକୁ ହେବ । ଏହା ବ୍ୟତୀତ ଅନ୍ୟ ଉପାୟ ନାହିଁ । ପୁଣି ମନୁଷ୍ୟଜନ୍ମ ଦେବ-ଜନ୍ମଠାରୁ ଶ୍ରେଷ୍ଠ । ଆମ୍ଭେମାନେ Lords of the creation ଅର୍ଥାତ୍ ପ୍ରକୃତି ଉପରେ ରାଜତ୍ୱ କରିବାକୁ ଜନ୍ମଗ୍ରହଣ କରିଅଛୁଁ । ଯଦି ପ୍ରକୃତି ଆମ୍ଭମାନଙ୍କ ଉପରେ ରାଜତ୍ୱ କରେ, ତେବେ ଆମ୍ଭମାନଙ୍କ ଜନ୍ମଗ୍ରହଣ ବିଫଳ କହିବାକୁ ହେବ । ଆମ୍ଭମାନଙ୍କ ଉପରେ ଶରୀରର ପ୍ରଭୁତ୍ୱ କଦାପି ବାଞ୍ଛନୀୟ ନୁହେଁ । ଆମ୍ଭେମାନେ ଶରୀର ଉପରେ ପ୍ରଭୁତ୍ୱ କରିବା ଏବଂ ମନେ ରଖିଥିବା ଯେ, ଶରୀର ଆମ୍ଭମାନଙ୍କର, ଆମ୍ଭେମାନେ ଶରୀରର ନୋହୁଁ ।

ଅନେକ ସମୟରେ ଯୌବନାବସ୍ଥାରେ ବୀର୍ଯ୍ୟ ସ୍ୱତଃ ସ୍ଖଳିତ ହୁଏ । ସେଥିପାଇଁ ଅଯଥା ମନୋମାଳିନ୍ୟ ଅନାବଶ୍ୟକ । ରାମକୃଷ୍ଣ ଦେବ ଏହି ମର୍ମରେ କହିଅଛନ୍ତି, "ଆଷାଢ଼ ମାସରେ ଯେପରି ନଦୀ ବା ପୁଷ୍କରିଣୀରେ ବହୁପରିମାଣରେ ଜଳସଞ୍ଚୟ ହେବାରୁ ସେଥିରୁ ଜଳ ଉପୁଚି ପଡ଼େ, ସେହିପରି ଯୌବନରେ ମଧ୍ୟ ଶରୀରର ବୀର୍ଯ୍ୟାଧିକ୍ୟ ହେତୁରୁ ସମୟ ସମୟରେ ତାହା ସ୍ଖଳିତ ହୁଏ । ସେଥିପାଇଁ ମନକୁ ଭାରାକ୍ରାନ୍ତ କରି କର୍ତ୍ତବ୍ୟରେ ଅବହେଳା କରିବା ଉଚିତ ନୁହେ । କିନ୍ତୁ ନିଜର ଚେଷ୍ଟାରେ ଅଣୁମାତ୍ର ବୀର୍ଯ୍ୟପାତ କରିବା ନିନ୍ଦନୀୟ ଓ ଦୂଷଣୀୟ ।"

ବୀର୍ଯ୍ୟପାତ ଦ୍ୱାରା ବୁଦ୍ଧି ଶକ୍ତିର ହ୍ରାସ ହୁଏ । ଗୋଟିଏ ସାମାନ୍ୟ ଘଟଣାରୁ ଏହି ସତ୍ୟର ଉପଲବ୍ଧି ହେବ । ଥରେ ଜଣେ ଲୋକ ମଫସଲରୁ କଲିକତା ଯାଇଥିଲେ ।

ସେ ଦ୍ୱିତଳ ପ୍ରାସାଦୋପରେ ବାସ କରୁଥିଲେ । ଉପର ମହଲାର ପାଣିକଳ ପାଖକୁ ଯାଇ ବହୁଯତ୍ନ କଲେ ମଧ୍ୟ କଳରୁ ସେ ପାଣି ପାଇଲେ ନାହିଁ । ତାହାଙ୍କର ନୈରାଶ୍ୟପୂର୍ଣ୍ଣ ମୁଖମଣ୍ଡଳ ଦେଖି ସେହିଠାରେ ଥିବା ଜଣେ କଲିକତାବାସୀ ତାହାଙ୍କୁ ବୁଝାଇ କହିଲେ ଯେ ବର୍ତ୍ତମାନ ତଳମହଲାର ପାଣି କଳ ଖୋଲା ଅଛି ; ସେଥିରୁ ପାଣି ବାହାରୁଅଛି । ତେଣୁ ଉପରମହଲାକୁ ପାଣି ଅସୁନାହିଁ । ତଳମହଲାରୁ ପାଣି ନେବା ବନ୍ଦ ହେଲେ ଉପରମହଲାକୁ ପାଣି ଆସିବ । ବୀର୍ଯ୍ୟପାତ ସମ୍ବନ୍ଧରେ ଏହି ଉପମା ଅବିକଳ ପ୍ରଯୁଜ୍ୟ । ଶରୀରର ମଧ୍ୟ ଉଚ୍ଚ ଓ ନିମ୍ନ ଅଙ୍ଗ ଅଛି । ନିମ୍ନଅଙ୍ଗରୁ ଶୁକ୍ରକ୍ଷୟ ହେଉଥିଲେ ଉଚ୍ଚ ଅଙ୍ଗ ବା ମସ୍ତିଷ୍କ ପୁଷ୍ଟିଲାଭ କରି ନ ପାରେ । ଶୁକ୍ରକ୍ଷୟ ବା ବୀର୍ଯ୍ୟପାତ ଯାହାର ଯେତେ ଶୀଘ୍ର ବନ୍ଦ ହୁଏ, ତାହାର ମସ୍ତିଷ୍କ ସେତେ ଶୀଘ୍ର ପୁଷ୍ଟ ହୁଏ ଏବଂ ମେଧା ଜାତ ହୁଏ । ସ୍ୱାମୀ ବିବେକାନନ୍ଦ ଥରେ କହିଥିଲେ ଯେ, ବାରବର୍ଷ କ୍ରମାନ୍ୱୟ ବୀର୍ଯ୍ୟଧାରଣ କଲେ କେତେ ବିବେକାନନ୍ଦ ସୃଷ୍ଟ ହୋଇ ପାରନ୍ତି । ଅର୍ଥାତ୍ ବୀର୍ଯ୍ୟଧାରଣ ମେଧାବୀ ହେବାର ଏକମାତ୍ର ଉପାୟ ।

ବ୍ରହ୍ମଚାରୀଙ୍କ ଅଗୋଚରରେ ଯଦି ସ୍ୱପ୍ନାବସ୍ଥାରେ ରେତଃ ସ୍ଖଳନ ହୁଏ, ତାହାହେଲେ ସ୍ମୃତିର ଶାସନାନୁସାରେ ସେ ସ୍ନାନ କରି ଗନ୍ଧପୁଷ୍ପାଦିଦ୍ୱାରା ସୂର୍ଯ୍ୟଦେବଙ୍କର ଅର୍ଚ୍ଚନା କରିବେ । 'ପୁନର୍ମାଂ ଏତୁ ଇନ୍ଦ୍ରିୟଂ' ଅର୍ଥାତ୍ ମୋର ବୀର୍ଯ୍ୟ ପୁନରାୟ ମୋତେ ପ୍ରାପ୍ତ ହେଉ, ଏହି ମନ୍ତ୍ର ତିନିବାର ଜପ କରିବେ । ଏହି ମନ୍ତ୍ର ପାଠ ଏହି ପାପର ପ୍ରାୟଶ୍ଚିତ୍ତ ଅଟେ ।



ବ୍ରହ୍ମଚର୍ଯ୍ୟ

ମାନସିକ

"ତରବୋଽପି ହି ଜୀବନ୍ତି ଜୀବନ୍ତି ମୃଗପକ୍ଷିଣଃ
ସ ଜୀବତି ମନୋ ଯସ୍ୟ ମନନେନ ହି ଜୀବତି ।"

"There is no riches above a sound body, and no joy above the joy of the heart."

Ecclesiasticus.

ବ୍ରହ୍ମଚର୍ଯ୍ୟ

ମାନସିକ (Mental)



ସାଧାରଣ କଥା

ଏକଥା ସତ୍ୟ ଯେ ଶାରୀରିକ ବଳ ଅଭାବରେ ମାନସିକ ବଳ ସର୍ବଥା କାର୍ଯ୍ୟକାରୀ ହୁଏ ନାହିଁ; କିନ୍ତୁ ଶାରୀରିକ ବଳଲାଭ ହେଲେ ଯେ ମାନସିକ ବଳ ସ୍ୱତଃ ଲବ୍‌ଧ ହେବ, ତାହା ନୁହେ । ଶାରୀରିକ ବଳାଧାନ ନିମିତ୍ତ ଯେପରି ଶାରୀରିକ ବ୍ୟାୟାମ ପ୍ରୟୋଜନୀୟ; ମାନସିକ ବଳାଧାନ ନିମିତ୍ତ ସେହିପରି ମାନସିକ ବ୍ୟାୟାମ ଅବଶ୍ୟକ । ଅମ୍ଭେମାନେ ମନକୁ ତିନି ଭାଗରେ ବିଭକ୍ତ କରିଥାଉଁ, ଯଥା—ଜ୍ଞାନ, ଅନୁଭୂତି ଓ ଇଚ୍ଛାଶକ୍ତି । ଅତଏବ ଏହି ତ୍ରିବିଧ ମାନସିକ ବୃତ୍ତିର ଉନ୍ନତିରେ ମନର ଉନ୍ନତି ସାଧିତ ହୁଏ । ଏଣୁ ଏହି ତ୍ରିବିଧ ବୃତ୍ତିର ପ୍ରତ୍ୟେକଟି କିପରି ଉନ୍ନତ ହେବ, ତାହା ଏହି ପ୍ରକରଣରେ ଅମ୍ଭମାନଙ୍କର ଆଲୋଚ୍ୟ ।



ଜ୍ଞାନର ଉନ୍ନତି

ପର୍ଯ୍ୟବେକ୍ଷଣ

ଜ୍ଞାନୋନ୍ନତି ନିମିତ୍ତ ପର୍ଯ୍ୟବେକ୍ଷଣ ଅତ୍ୟାବଶ୍ୟକ । ଯେଉଁ ବସ୍ତୁ ବା ବ୍ୟକ୍ତିମାନଙ୍କର ସମ୍ବନ୍ଧରେ ଇନ୍ଦ୍ରିୟମାନଙ୍କ ଦ୍ୱାରା ପ୍ରତ୍ୟକ୍ଷରେ ଜ୍ଞାନଲାଭର ସମ୍ଭାବନା ଅଛି, ବ୍ରହ୍ମଚାରୀ ପୁସ୍ତକ ପାଠ କରି ବା ଅନ୍ୟ ମୁଖରୁ ଶୁଣି ଅର୍ଥାତ୍ ପରୋକ୍ଷରେ ତତ୍ସମ୍ବନ୍ଧୀୟ ଜ୍ଞାନଲାଭରେ ସନ୍ତୁଷ୍ଟ ହେବେ ନାହିଁ । କାରଣ ଅମ୍ଭମାନଙ୍କ କଥାରେ ଅଛି—"ଯାହା ନ ଦେଖିବ ଦୁଇ ନୟନେ, ପ୍ରତ୍ୟୟ ନ ଯିବ ଗ୍ରନ୍ଥ-ବଚନେ ।" ଅର୍ଥାତ୍ ନିଜେ ଗୋଟାଏ ପଦାର୍ଥ ପ୍ରତ୍ୟକ୍ଷ ନ କରି ପର କଥାରେ ବିଶ୍ୱାସ କଲେ ସେହି ପଦାର୍ଥ ସମ୍ବନ୍ଧରେ ପୂର୍ଣ୍ଣ ଜ୍ଞାନ ହୁଏ ନାହିଁ । ରାମକୃଷ୍ଣଦେବଙ୍କର ଗୋଟିଏ କଥାରେ ପର୍ଯ୍ୟବେକ୍ଷଣର ମୂଲ୍ୟ ଜଣାଯାଏ । ସେ କହି ଅଛନ୍ତି, ଦୁଗ୍ଧର ବର୍ଣ୍ଣନା ଶୁଣିବା, ଦୁଗ୍ଧ ଦେଖିବା ଏବଂ ଦୁଗ୍ଧ ପାନକରିବା ଏକ କଥା ନୁହେଁ । ଯେ ଦୁଗ୍ଧ ପାନ କରିଅଛି, ସେ ଦୁଗ୍ଧ ଦେଖିଥିବା ଓ ବର୍ଣ୍ଣନା ଶୁଣିଥିବା ଲୋକ ଅପେକ୍ଷା ଦୁଗ୍ଧ ସମ୍ବନ୍ଧରେ ବେଶୀ ଜାଣେ । ପୁଣି ଯେ ଦୁଗ୍ଧ ଦେଖିଅଛି, ସେ ଦୁଗ୍ଧର ବର୍ଣ୍ଣନା ଶୁଣିଥିବା ଲୋକ ଅପେକ୍ଷା ଅଧିକ ଜାଣେ । ଏହି ରୂପେ କୌଣସି ବ୍ୟକ୍ତି ବା ବସ୍ତୁ ସମ୍ବନ୍ଧରେ ବର୍ଣ୍ଣନାରେ ତୃପ୍ତ ନ ହୋଇ ଶକ୍ତି ଓ ସୁବିଧା ଥିଲେ ଏବଂ ନ୍ୟାୟସଙ୍ଗତ ହେଲେ ତାହା ଦର୍ଶନ, ସ୍ପର୍ଶ ନାଦ କରି ତତ୍ସମ୍ବନ୍ଧରେ ପୂର୍ଣ୍ଣ ଜ୍ଞାନ ଲାଭ କରିବା ବାଞ୍ଛନୀୟ । ଅବଶ୍ୟ ଯାହା ଇନ୍ଦ୍ରିୟଗ୍ରାହ୍ୟ ହେବା ଅସମ୍ଭବ, ତତ୍ସମ୍ବନ୍ଧରେ ବର୍ଣ୍ଣନା ଶ୍ରବଣଦ୍ୱାରା ଜ୍ଞାନଲାଭ କରିବା ବ୍ୟତୀତ ଉପାୟାନ୍ତର ନାହିଁ । ଏଥିପାଇଁ

ପେଷ୍ଟାଲଜ୍ଜ କହୁଅଛନ୍ତି, "ପଦାର୍ଥ ଦେଖାଇବା ପୂର୍ବରୁ କେବେହେଁ ତାହାର ନାମ ପିଲାଙ୍କୁ ଶୁଣାଇବ ନାହିଁ ।"

ପରିଭ୍ରମଣ

ପରିଭ୍ରମଣରେ ନାନାବିଧ ବସ୍ତୁ ଓ ବ୍ୟକ୍ତି ପର୍ଯ୍ୟବେକ୍ଷଣ କରିବାର ସୁବିଧା ହୁଏ । ସେଥିପାଇଁ ଆଜିକାଲି ବିଦ୍ୟାଳୟ-ମାନଙ୍କରେ ପରିଭ୍ରମଣ (**Excursion**)ର ବ୍ୟବସ୍ଥା ହୋଇଅଛି । ବ୍ରହ୍ମଚାରୀ ପର୍ଯ୍ୟବେକ୍ଷଣଦ୍ୱାରା କେତେକ ନୂତନ ବସ୍ତୁ, ବ୍ୟକ୍ତି, ଜାତି, ଭାଷା, ଦୃଶ୍ୟ ଇତ୍ୟାଦି ଦର୍ଶନ ଓ ତତ୍‌ସମ୍ବନ୍ଧରେ ଶ୍ରବଣକରି ଜ୍ଞାନଭଣ୍ଡାର ପୂର୍ଣ୍ଣ କରନ୍ତି । ଯେ ପରିଭ୍ରମଣରେ ଅନଭିଜ୍ଞ, ତାହାକୁ କୂପମଣ୍ଡୁକ ଛଡ଼ା ଆଉ କ'ଣ କହିବା ? ପରିଭ୍ରମଣ ଦ୍ୱାରା ଦୃଷ୍ଟି ପ୍ରଶସ୍ତ ହୁଏ ଏବଂ ସଙ୍କୀର୍ଣ୍ଣତା ଅପସାରିତ ହୁଏ । ତେବେ ଶିକ୍ଷା କରିବାର ଦୃଢ଼ସଙ୍କଳ୍ପ ହୃଦୟରେ ଜାଗ୍ରତ ନ ଥିଲେ ପରିଭ୍ରମଣ ବ୍ୟର୍ଥ । ଏହାଦ୍ୱାରା ଯେପରି ଆନନ୍ଦରେ ଜ୍ଞାନଲାଭ କରାଯାଏ, ଅନ୍ୟ କୌଣସି ଉପାୟରେ ତାହା ହୁଏ ନାହିଁ ।

ଜ୍ଞାନୀର ସଙ୍ଗ

ବିଦ୍ୱାନ୍ ବ୍ୟକ୍ତିମାନଙ୍କର ସଙ୍ଗଲାଭ ଜ୍ଞାନୋନ୍ନତିର ଅନ୍ୟତମ ପନ୍ଥା । ବ୍ରହ୍ମଚାରୀ ନାନାବିଧ ପୁସ୍ତକ ପାଠକରି ଯେଉଁ ଜ୍ଞାନଲାଭର ଆଶା କରନ୍ତି ନାହିଁ, ଜ୍ଞାନୀମାନଙ୍କର ସଙ୍ଗଲାଭ ହେଲେ ସେ ଆଶା ପୂର୍ଣ୍ଣ ହୁଏ । ଜ୍ଞାନୀବ୍ୟକ୍ତି ସହିତ ବାଦାନୁବାଦ ବା ବିତଣ୍ଡା ନକରି

ଶିକ୍ଷା କରିବା ଅଭିପ୍ରାୟରେ ମୁକ୍ତହସ୍ତରେ ତର୍କ ବିତର୍କ କରିପାର-ପାରେ । ପୃଥିବୀରେ ଭିନ୍ନ ଭିନ୍ନ ବିଷୟରେ ବିଶିଷ୍ଟ ଜ୍ଞାନୀ ବ୍ୟକ୍ତି ମାନେ ଅଛନ୍ତି । ବୁଦ୍ଧିଗୁର୍ଜୀ ଯେଉଁ ବିଷୟରେ ଜ୍ଞାନ ସଂଗ୍ରହରେ ବ୍ରତୀ ହେବେ, ସେହି ବିଷୟରେ ଅଭିଜ୍ଞ ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କର ସଙ୍ଗଲାଭ କରିବେ ! ଅନେକ ସମୟରେ ସାମାନ୍ୟ ଜ୍ଞାନଲାଭ କରି ଅନେକ-ମାନେ ସ୍ଫୀତ ହୋଇଥାଆନ୍ତି । କିନ୍ତୁ ଜ୍ଞାନୀମାନଙ୍କର ସଙ୍ଗଲାଭ କଲେ ସେ ଦର୍ପ ବା ଦମ୍ଭ ଚୂର୍ଣ୍ଣୀଭୂତ ହୁଏ । ନିଜର ସାମାନ୍ୟ ଜ୍ଞାନ ପାଇଁ ଅନେକ ସମୟରେ ଲଜ୍ଜିତ ହେବାକୁ ହୁଏ । ମନୁଷ୍ୟ ଯେଉଁ ବିଷୟରେ ପିପାସା ବା ଅଭାବ ଅନୁଭବ କରେ, ସେହି ବିଷୟ ଲାଭପାଇଁ ଯତ୍ନବାନ ହୁଏ । ଜ୍ଞାନୀମାନଙ୍କର ସଙ୍ଗରେ ରହିଲେ ଜ୍ଞାନର ଅଭାବ ବା ପିପାସା ଅନୁଭୂତ ହୁଏ । ସୁତରାଂ ଉତ୍ତରୋତ୍ତର ଜ୍ଞାନଲାଭର ଆକାଂକ୍ଷା ବଳବତୀ ହୁଏ ।

ଅଧ୍ୟୟନ

"Reading maketh a full man"

—Bacon

କେବଳ ପରିଦର୍ଶନାଦି ଦ୍ୱାରା ଏହି ବିପୁଳ ପୃଥିବୀରେ ସକଳ ପ୍ରକାର ଜ୍ଞାନଲାଭ କରିବା ସମ୍ଭବପର ନୁହେ । ତନ୍ନିମିତ୍ତ ଅଧ୍ୟୟନ ମାନସିକ ଉନ୍ନତିର ଅନ୍ୟତମ ଉପାୟ । କେହି କେହି ଗ୍ରନ୍ଥପାଠକୁ ଜ୍ଞାନଲାଭର ଏକମାତ୍ର ଅବଲମ୍ବନ ମନେ କରି ଗ୍ରନ୍ଥ-କୀଟ ହୋଇଥାନ୍ତି । ଫଳତଃ ଏମାନେ ବୃଥା ପାଣ୍ଡିତ୍ୟରେ ଗର୍ବ କରନ୍ତି, ଏବଂ ବ୍ୟାବହାରିକ ଜଗତର ଅଭିଜ୍ଞତା ଲାଭ କରି ପାରନ୍ତି ନାହିଁ । ପ୍ରକୃତିରୂପ ପ୍ରକାଣ୍ଡ ପୁସ୍ତକର ସ୍ରଷ୍ଟା ଯାହା

ନିକଟରେ ଉନ୍ନତ ନୁହେ, ପ୍ରକୃତରେ ସେ ଅଜ୍ଞ । ମନେ ରଖିବାକୁ ହେବ ଯେ ପ୍ରଥମେ ପ୍ରକୃତିପାଠ, ପରେ ପୁସ୍ତକପାଠ ବା ଅଧ୍ୟୟନ ।

ପୂର୍ବକାଳରେ ଅଧ୍ୟୟନ କହିଲେ ବେଦାଧ୍ୟୟନ ବୁଝା ଯାଉଥିଲା । ମନୁ ବେଦାଧ୍ୟୟନ ସମ୍ବନ୍ଧରେ ଯେଉଁ ନିୟମଗୁଡ଼ିକ ପ୍ରବର୍ତ୍ତନ କରି ଅଛନ୍ତି ସେଥିରୁ ଦେଖାଯାଏ ଯେ ଶିଷ୍ୟ ଅଧ୍ୟୟନ କରିବାବେଳେ ଶାସ୍ତ୍ରାନୁସାରେ ଆଚମନ କରି ଇନ୍ଦ୍ରିୟ ସଂଯମନ ପୂର୍ବକ ଉତ୍ତରାଭିମୁଖରେ ପବିତ୍ର ବେଶରେ ଉପବେଶନ କଲେ ଗୁରୁ ତାହାଙ୍କୁ ବେଦାଧ୍ୟୟନ କରାଉଥିଲେ । ଅଧ୍ୟୟନର ଆରମ୍ଭ ଓ ଶେଷରେ ଶିଷ୍ୟ କୃତାଞ୍ଜଳିପୁଟରେ ଗୁରୁଙ୍କର ପାଦଦ୍ୱୟ ସ୍ପର୍ଶ କରୁଥିଲେ ।

ଅଧ୍ୟୟନ କରିବାକୁ ହେଲେ ମୂଳ ଗ୍ରନ୍ଥମାନ ଅଧ୍ୟୟନ କରିବା ବାଞ୍ଛନୀୟ । ମୂଳଗ୍ରନ୍ଥକୁ ଅବଲମ୍ବନ କରି ଯେଉଁ ଗ୍ରନ୍ଥମାନ ଲିଖିତ ହୋଇଥାଏ ତାହା ଜୀବନରେ ପ୍ରଥମ ସୋପାନରେ ପଠ୍ୟ କିନ୍ତୁ ଖଣ୍ଡ ଗ୍ରନ୍ଥମାନ ପାଠ କରି ମୂଳଗ୍ରନ୍ଥମାନଙ୍କୁ ଅବହେଳା କଲେ ଅଧ୍ୟୟନର ପ୍ରକୃତ ସ୍ୱାଦ ମିଳେ ନାହିଁ । ଯଥା—ରାମ, ଲକ୍ଷ୍ମଣ, ଭରତ, ଶତ୍ରୁଘ୍ନ, ସୀତା ଓ ହନୁମାନ ପ୍ରଭୃତି ରାମାୟଣର ପ୍ରତ୍ୟେକ ଚରିତ୍ର ସମ୍ବନ୍ଧରେ ଲିଖିତ ଭିନ୍ନ ଭିନ୍ନ ପୁସ୍ତକ ପାଠକରିବା ମନ୍ଦ ନୁହେ । କିନ୍ତୁ ମୂଳ ରାମାୟଣ ଗ୍ରନ୍ଥ ପାଠକରି ଯେଉଁ ଆନନ୍ଦଲାଭ କରାଯାଏ, ଖଣ୍ଡ ଚରିତ୍ରର ଆଲୋଚନାରେ ସେ ଆନନ୍ଦ ମିଳେ ନାହିଁ । ଅତଏବ ବେଦ, ଉପନିଷଦ୍, ବାଇବେଲ୍, କୋରାନ ଇତ୍ୟାଦି ମୂଳ ଗ୍ରନ୍ଥ ପାଠ କରିବା ଆମ୍ଭମାନଙ୍କର ଉଚିତ ।

ମୁଦ୍ରାଯନ୍ତ୍ରର କୃପାରୁ ଆଜିକାଲି ପୁସ୍ତକର ଅଭାବ ନାହିଁ । ଅତଏବ ପୁସ୍ତକ ବାଛିକରି ଅଧ୍ୟୟନ କରିବା ଉଚିତ ।

ଉପନ୍ୟାସ ପାଠ ବ୍ରହ୍ମଚାରୀମାନଙ୍କ ପକ୍ଷରେ ମଙ୍ଗଳପ୍ରଦ ନୁହେ । ଉପନ୍ୟାସ-ଶୈଳର ଅଘାତ ପ୍ରାପ୍ତ ହୋଇ କେତେ ଯୁବକ-ଜୀବନ-ତରଣୀ ଯେ ଏହି ଭବସାଗରରେ ଖଣ୍ଡ ବିଖଣ୍ଡ ହୋଇଅଛି, କିଏ ତାହାର ଇୟତ୍ତା କରିବ ? ମହାତ୍ମାମାନଙ୍କର ଜୀବନୀ ଓ ରଚନାପାଠ ବ୍ରହ୍ମଚାରୀମାନଙ୍କ ପକ୍ଷରେ ନିତାନ୍ତ ବିଧେୟ ; କାବ୍ୟାମୃତର ସାସ୍ୱାଦ ମଧ୍ୟ ସୁଧୀବ୍ୟକ୍ତିର ବାଞ୍ଛନୀୟ । ଅଧ୍ୟୟନ କରି ଅଧୀତ ବିଷୟରେ ଚିନ୍ତା ନ କଲେ ଅଧ୍ୟୟନ କରିବା ବୃଥା । ସମସ୍ତ ପୁସ୍ତକକୁ ସମାନ ମନୋଯୋଗ ସହିତ ପାଠକରିବା ନିଷ୍ପ୍ରୟୋଜନ । କୌଣସି ପୁସ୍ତକ ଚକ୍ଷୁର ପ୍ରଣିଧାନର ଯୋଗ୍ୟ, କୌଣସି ପୁସ୍ତକ ସାଧାରଣ ଚିନ୍ତାସାପେକ୍ଷ । ପୁଣି ଅନ୍ୟ କେତେକ ପୁସ୍ତକପାଠରେ ଅତ୍ୟନ୍ତ ମନୋଯୋଗ ଆବଶ୍ୟକ * । ସମସ୍ତ ପୁସ୍ତକ ସମାନ ଅଭିନିବେଶସହ ପାଠକଲେ ମାନସିକ ଶକ୍ତିର ଅଯଥା ଅପଚୟ ହୁଏ ।

ପରିଶେଷରେ ଏତିକି କହିଲେ ଯଥେଷ୍ଟ ହେବ ଯେ ବ୍ରହ୍ମଚାରୀ ସାବଧାନ ହୋଇ ପୁସ୍ତକ ଅଧ୍ୟୟନ କରିବେ । ଯାହା ପାଠକଲେ ଈଶ୍ୱରଙ୍କ ଆଡ଼କୁ ମନ ଯାଏ ତାହା ଗ୍ରହଣୀୟ ; ମାତ୍ର ଯେଉଁ ପୁସ୍ତକପାଠରେ ମନ ଈଶ୍ୱରଙ୍କ ଆଡ଼ୁ ବିଚ୍ୟୁତ ହୁଏ ବା ଅପବିତ୍ର ହୁଏ ତାହା ସର୍ବଦା ବର୍ଜ୍ଜନୀୟ । ଏହିପରି ବିଚାର ସହିତ ପାଠ କଲେ ମନୁଷ୍ୟ ପୂର୍ଣ୍ଣତ୍ୱ ଆଡ଼କୁ ଅଗ୍ରସର ହୁଏ ।

---

* "Some books are to be tasted, others to be swallowed and some few to be chewed and digested,"

Bacon

ଚିନ୍ତା

ଅମ୍ଭେମାନେ ଯେତେ ପର୍ଯ୍ୟବେକ୍ଷଣ, ଜ୍ଞାନୀମାନଙ୍କ ସଙ୍ଗଲାଭ ଏବଂ ଅଧ୍ୟୟନାଦି କରୁଁ ତଦ୍ୱାରା ଅମ୍ଭମାନଙ୍କ ଜ୍ଞାନଭଣ୍ଡାରରେ ଜ୍ଞାତବ୍ୟ ବିଷୟମାନ ସଞ୍ଚିତ ହୁଏ । କିନ୍ତୁ ସେହି ଜ୍ଞାତବ୍ୟ ବିଷୟମାନଙ୍କୁ କାର୍ଯ୍ୟୋପଯୋଗୀ କରିବାକୁ ହେଲେ ସେମାନଙ୍କୁ ଶ୍ରେଣୀବଦ୍ଧ କରିବା ବାଞ୍ଛନୀୟ । ଚିନ୍ତାଦ୍ୱାରା ଏହି କାର୍ଯ୍ୟ ସାଧିତ ହୁଏ ବୋଲି ଏହା ଜ୍ଞାନୋନ୍ନତିର ଗୋଟିଏ ଉତ୍କୃଷ୍ଟ ପନ୍ଥା । ଯେ ଯେତେ ପର୍ଯ୍ୟବେକ୍ଷଣ କରିଥାଉ, ଅଧ୍ୟୟନ କରିଥାଉ ବା ଆହରଣ କରିଥାଉ ସେ ଯଦି ଚିନ୍ତାଶୀଳ ନୁହେ, ତେବେ ପର୍ଯ୍ୟବେକ୍ଷଣ ଓ ଅଧ୍ୟୟନାଦି ଲବ୍ଧ ବିଷୟମାନ ତାହା ପକ୍ଷରେ ମନର ଅବର୍ଜନା ମାତ୍ର । ଗ୍ରନ୍ଥକର୍ତ୍ତା ବା ଗୃହନିର୍ମାତା ଅଗ୍ରେ ଚିନ୍ତାକରି ଗ୍ରନ୍ଥ ବା ଗୃହର ନକ୍ସା ପ୍ରସ୍ତୁତ କରନ୍ତି । ପରେ ଗ୍ରନ୍ଥ ବା ଗୃହର ସାମଗ୍ରୀ ସଂଗ୍ରହ କରିବାର ପ୍ରୟୋଜନ ହୁଏ । ଏହିପରି ପ୍ରତ୍ୟେକ ବିଷୟରେ ଦେଖାଯାଏ ଯେ ଚିନ୍ତା କାର୍ଯ୍ୟର ପ୍ରସୂତି । ଯେଉଁ କାର୍ଯ୍ୟ ଚିନ୍ତା ପ୍ରସୂତ ନୁହେଁ ତାହାକୁ ଅକାର୍ଯ୍ୟ ବୋଲିବା ଅତ୍ୟୁକ୍ତି ନୁହେ । ଏହି ପୃଥିବୀରେ ବୁଦ୍ଧିମାନ ଓ ନିର୍ବୋଧ ମଧ୍ୟରେ ଯେଉଁ ପାର୍ଥକ୍ୟ, ତାହା ମୁଖ୍ୟତଃ ଏହି ଚିନ୍ତାଶକ୍ତିର ତାରତମ୍ୟ ଉପରେ ନିର୍ଭର କରେ । ଯେ ଯେତେ ଚିନ୍ତାଶୀଳ ସେ ସେତେ ବୁଦ୍ଧିମାନ୍ । ଅତଏବ ବୁଦ୍ଧିମନ୍ତ ସମ୍ୟକ୍ ଚିନ୍ତା ନ କରି କୌଣସି କାର୍ଯ୍ୟ କରିବେ ନାହିଁ ବା କୌଣସି କାର୍ଯ୍ୟକରି ତତ୍ସମ୍ବନ୍ଧରେ ଚିନ୍ତା ନ କରି ନିଶ୍ଚିନ୍ତ ହେବେ ନାହିଁ ।

———

ଅନୁଭୂତିର ଉନ୍ନତି

ମାତୃଭକ୍ତି

"ଜନନୀ ଜନ୍ମଭୂମିଶ୍ଚ ସ୍ୱର୍ଗାଦପି ଗରୀୟସୀ ।"

ଭଗବାନ ଯେ କେତେ ବଡ଼ ପ୍ରେମର ଆକର ତାହା ଜଣାଇବାପାଇଁ ଜନନୀମାନଙ୍କ ମଧ୍ୟରେ ତାଙ୍କ ପ୍ରେମର ଟିକିଏ ନମୁନା ପଠାଇଦେଇ ଥାନ୍ତି କି ? ଅହା ! ପୃଥିବୀରେ ସାର ଯଦି କିଛି ଥାଏ, ତେବେ ତାହା ମାତୃସ୍ନେହ । ଯେଉଁ ଭାଗ୍ୟହୀନ ଲୋକ ଯେ ମାତୃସ୍ନେହରୁ ବଞ୍ଚିତ, ତାହାର ଜୀବନ ବ୍ୟର୍ଥ ଏବଂ ତାହା ପକ୍ଷରେ ଏହି ସଂସାର ଜଳଶୂନ୍ୟ ମରୁଭୂମି । ଦୁଃଖ ଓ ପରିତାପର କଥା । ଏ ଭଳି ମାତା କାହାର କାହାର ଦ୍ୱାରା ଲାଞ୍ଛିତା ଓ ଅପମାନିତା ହୁଅନ୍ତି । କେହି କେହି ଦେଶ ସେବା କରିବେ, ଜନ୍ମଭୂମିର ସେବା କରିବେ ବୋଲି ଜନନୀଙ୍କ ପରିତ୍ୟାଗ କରନ୍ତି । ଶ୍ରୀ ଗୌରାଙ୍ଗ, ଶ୍ରୀ ରାମକୃଷ୍ଣ, ସ୍ୱାମୀ ବିବେକାନନ୍ଦ ପ୍ରଭୃତି ଅବତାର ଓ ମହାତ୍ମାମାନେ ସଂସାର ପ୍ରତି ବୀତରାଗ ହୋଇ ସୁଦ୍ଧା ଯେଉଁ ମାତୃଭକ୍ତିର ପରାକାଷ୍ଠା ଦେଖାଇଅଛନ୍ତି, ତାହାର ତୁଳନା ଅନ୍ୟତ୍ର କାହିଁ ? ମାତୃଭକ୍ତି ଯାହାର ହୃଦୟକୁ ଅଧିକାର କରି ନାହିଁ, ତାହାକୁ ଭଣ୍ଡ ନା ପାଷଣ୍ଡ—କଅଣ କହିବା ?

ଜନନୀ ସନ୍ତାନକୁ ଗର୍ଭରେ ଧାରଣ କରିବା ଦିବସରୁ ନିଜର ଶେଷ ଜୀବନ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ପୁତ୍ରର ମଙ୍ଗଳ ସକାଶେ ଯେପରି ଚିନ୍ତିତ ଓ ପୁତ୍ରର ସାମାନ୍ୟ ଅମଙ୍ଗଳରେ ଯେପରି କାତର ହୋଇଥାନ୍ତି, ତାହା ଅନ୍ୟତ୍ର ଏକାବେଳକେ ଦୁର୍ଲ୍ଲଭ ନୁହେଁ କି ?

ଅପତ୍ୟ ଜନନରେ ମାତା ଯେ କ୍ଳେଶ ସହ୍ୟ କରନ୍ତି, ପୁତ୍ର ଶତ ଶତ ବର୍ଷରେ ଓ ଶତ ଜନ୍ମରେ ତାହା ପରିଶୋଧ କରିବାକୁ ସମର୍ଥ ନୁହେ । ଶାସ୍ତ୍ର ମାତାଙ୍କୁ ପୃଥିବୀର ମୂର୍ତ୍ତି ଏବଂ ଦକ୍ଷିଣାଗ୍ନି ବୋଲି ସ୍ଥିର କରିଅଛନ୍ତି । ଏଥିପାଇଁ ଈଶ୍ୱରଚନ୍ଦ୍ର ବିଦ୍ୟାସାଗର ନିଜ ପିତାମାତାଙ୍କୁ ଦେବପାର୍ବତୀ ଜ୍ଞାନରେ ଶ୍ରଦ୍ଧାଭକ୍ତି କରୁଥିଲେ । ବାଲ୍ୟରୁ ମାତୃଭକ୍ତି ହୃଦୟରେ ପୋଷଣ ନ କଲେ କେବେହେଁ ମନର ସ୍ୱଚ୍ଛନ୍ଦତା ଅନୁଭବ କରି ପାରିବେ ନାହିଁ ଏବଂ ନିଜର ଜୀବନ ସକାଶେ ଯେତେ ପରିଶ୍ରମ କରିବେ, ସବୁ ପଣ୍ଡ ହୋଇଯିବ । ମନୁ କହିଅଛନ୍ତି—"ପିତାମାତାଙ୍କର ସେବାହିଁ ପରମ ତପସ୍ୟା ଏବଂ ଏହାଙ୍କର ଅନାଦର କଲେ ଶ୍ରୌତ ସ୍ମାର୍ତ୍ତ ସକଳ କର୍ମ ନିଷ୍ଫଳ ହୁଏ ।" ଯୁଧିଷ୍ଠିରପ୍ରମୁଖ ପାଣ୍ଡବମାନଙ୍କର ମାତୃଭକ୍ତି ସର୍ବଥା ଅନୁକରଣୀୟ ।

ମହାଭାରତ ମତରେ ମାତା ଅପେକ୍ଷା ଶ୍ରେଷ୍ଠ ଗୁରୁ ଆଉ କେହି ନାହାନ୍ତି । ଆଚାର୍ଯ୍ୟ ଅପେକ୍ଷା ଉପାଧ୍ୟାୟଙ୍କର, ଉପାଧ୍ୟାୟ ଅପେକ୍ଷା ପିତାଙ୍କର ଏବଂ ପିତା ଓ ସମୁଦାୟ ପୃଥିବୀ ଅପେକ୍ଷା ଜନନୀଙ୍କର ଗୌରବ ଦଶଗୁଣ ଅଧିକ । ଅତଏବ ଜନନୀଙ୍କ ତୁଲ୍ୟ ଗୁରୁ ଆଉ କେହି ନାହାନ୍ତି । ଲୋକେ ଏଥିପାଇଁ ନିୟତ ଜନନୀଙ୍କ ଉପାସନା କରିଥାନ୍ତି ।

ପିତୃଭକ୍ତି

"ପିତା ଧର୍ମଃ ପିତା ସ୍ୱର୍ଗଃ ପିତାହି ପରମଂ ତପଃ ।
ପିତରି ପ୍ରୀତିମାପନ୍ନେ ପ୍ରୀୟନ୍ତେ ସର୍ବଦେବତାଃ ।"

ପିତା ହିରଣ୍ୟଗର୍ଭ ପ୍ରଜାପତିଙ୍କ ମୂର୍ତ୍ତି ଏବଂ ଗାର୍ହପତ୍ୟ ଅଗ୍ନି ବୋଲି ଶାସ୍ତ୍ର-ବଚନ । ସେ ଅମ୍ଭମାନଙ୍କର ପାଳନ କର୍ତ୍ତା । ତାହାଙ୍କର ଶ୍ରମ ଓ ବୁଦ୍ଧି ଅର୍ଥ ଅଭାବରେ ସନ୍ତାନ ଯେପରି ଦୁର୍ଦ୍ଦଶାଗ୍ରସ୍ତ ହୁଏ ତାହା ସମସ୍ତେ ଜାଣନ୍ତି । ସୁତରାଂ ପିତାଙ୍କ ପ୍ରତି ଭକ୍ତି ଅମ୍ଭମାନଙ୍କର ସର୍ବୋଚ୍ଚ କର୍ତ୍ତବ୍ୟ । ଯାହାଠାରେ ପିତୃଭକ୍ତିର ଅଭାବ ତାହାକୁ କୃତଘ୍ନ ଛଡ଼ା ଆଉ କ'ଣ ବୋଲିବି ? ଜଣେ ମୁସଲମାନ କବି କହିଅଛନ୍ତି; "ଯୋ ବାପ୍‌କା ନେହିଁ, ଓ ସାରି ଦୁନିଆକା ନେହିଁ ।" ଅର୍ଥାତ୍ ଯେ ବାପର ନୁହେ, ସେ ସଂସାରରେ ଆଉ କାହାର ନୁହେ । ବାସ୍ତବିକ ଯେଉଁମାନେ ନିଜ ନିଜର ଆଚରଣ ଯୋଗୁଁ ପିତାଙ୍କ ଆଶୀର୍ବାଦରୁ ବଞ୍ଚିତ ହୁଅନ୍ତି, ସେମାନେ ଦୟାର ପାତ୍ର । ବ୍ରହ୍ମଚାରୀ ସର୍ବଦା ପିତୃଭକ୍ତ ହେଲେ ମନରେ ନିର୍ମଳ ଆନନ୍ଦ ଲାଭ କରିପାରିବେ ।

ଭ୍ରାତୃଭକ୍ତି

"ଦେଶେ ଦେଶେ କଳତ୍ରାଣି ।
ଦେଶେ ଦେଶେ ଚ ବାନ୍ଧବାଃ ।
ତନ୍ତୁ ଦେଶଂ ନ ପଶ୍ୟାମି
ଯତ୍ର ଭ୍ରାତା ସହୋଦରଃ ।

ପ୍ରତି ଦେଶରେ ସ୍ତ୍ରୀ ମିଳେ, ପ୍ରତି ଦେଶରେ ବନ୍ଧୁ ମିଳେ, କିନ୍ତୁ ଏପରି ଦେଶନାହିଁ ଯେଉଁଠାରେ ସହୋଦର ଭ୍ରାତା ମିଳନ୍ତି ।

ଭ୍ରାତୃଭକ୍ତି ଜୀବନର ଅମୂଲ୍ୟ ସମ୍ପଦ । ଏହି ପୃଥିବୀରେ ଯେ ଭ୍ରାତୃଶୂନ୍ୟ ସେ ସର୍ବଦା ଅସହାୟ । ଭ୍ରାତା ଜୀବନର ପରମ ସଙ୍ଗୀ ଏବଂ ମନୁ ଭ୍ରାତାଙ୍କୁ ଆପଣାର ସାକ୍ଷାତ ଦ୍ୱିତୀୟ ମୂର୍ତ୍ତିରୂପେ

ବର୍ଣ୍ଣନା କର ଅଛନ୍ତି । ଭ୍ରାତା ସମ୍ପଦରେ ଯେପରି ସାଥୀ, ବିପଦରେ ସେହିପରି ବନ୍ଧୁ । ରାମ ଲକ୍ଷ୍ମଣ ଭରତ ଶତ୍ରୁଘ୍ନ ଏବଂ ପଞ୍ଚପାଣ୍ଡବଙ୍କର ଭ୍ରାତୃପ୍ରେମ ଜଗତରେ ଆଦର୍ଶ ସ୍ଥାନୀୟ । ଶ୍ରୀରାମଚନ୍ଦ୍ର ଲକ୍ଷ୍ମଣଙ୍କ ପରି ଅନୁଜ ପାଇ ନ ଥିଲେ ତାହାଙ୍କର ବନବାସ-କ୍ଳେଶ ଯେ କିପରି ଅସହନୀୟ ହୋଇ ଥାଆନ୍ତା, ତାହା ସହଜରେ ଅନୁମେୟ । ଲକ୍ଷ୍ମଣ ଶ୍ରୀରାମଚନ୍ଦ୍ରଙ୍କ ପରି ଅଗ୍ରଜ ପାଇ ତାପପୂର୍ଣ୍ଣ ସଂସାର କ୍ଷେତ୍ରରେ ଖଣ୍ଡିଏ ସୁଦୃଢ଼ ଆତପତ୍ର ଲାଭ କରିଥିଲେ । ଯୁଧିଷ୍ଠିର, ଭୀମ; ଅର୍ଜୁନ, ନକୁଳ ଓ ସହଦେବ ଏହି ଭ୍ରାତୃପ୍ରେମ ସୂତ୍ରରେ ଆବଦ୍ଧ ହୋଇ ଏକ ଯୁଗବ୍ୟାପୀ ଅଜ୍ଞାତ ବନବାସ ସମୟକୁ ଅବଲୀଳାକ୍ରମେ ଯାପନ କରିଥିଲେ । ଭ୍ରାତାମାନଙ୍କ ମଧ୍ୟରେ ମିଳନ ଶତ୍ରୁର ଯେପରି ଭୀତିର କାରଣ, ଆପଣାର ସେହିପରି ଅନ୍ତରଙ୍ଗ ପ୍ରୀତିର ହେତୁ । ଯେ ଭ୍ରାତାକୁ ବନ୍ଧୁରୂପେ ଲାଭ କରିଅଛି, ସେ ତାହାଠାରୁ ଯେପରି ଉତ୍କୃଷ୍ଟ ବନ୍ଧୁ ଲାଭ କରି ନ ପାରେ ; ସେହିପରି ଯେ ଭ୍ରାତାକୁ ଶତ୍ରୁ-ଦୃଷ୍ଟିରେ ଦେଖୁଅଛି, ସେ ତାହାଠାରୁ ନିକୃଷ୍ଟ ଶତ୍ରୁ ପାଇ ନ ପାରେ । କଥାରେ କହନ୍ତି, 'ଭଲେ ହେଲା ଭାଇ ପଣ୍ଡଣାକୁ ଯୋଗ୍ୟ ନୁହେ ।' ଏ କଥା ଅକ୍ଷରେ ଅକ୍ଷରେ ସତ୍ୟ । କିନ୍ତୁ ସମରକ୍ଷେତ୍ରର ଅଧିକାରୀ ଭ୍ରାତା ବିପଦରେ ଯେପରି ସହାୟ, ଅନ୍ୟ ବନ୍ଧୁ ଠାରୁ ସେ ସହାୟତା ଆଶା କରାଯାଏ କି ? ଆମ୍ଭେମାନେ କହୁଥାଉଁ, 'ମହିଁଷି ଶିଙ୍ଗ ଫଟା, ଯୁଝିଲା ବେଳକୁ ଗୋଟା' । ଭାଇ ଭାଇ ମଧ୍ୟରେ ଯେତେ ମତାନ୍ତର ଥାଉ ପଛକେ, ଗୋଟିଏ ଭାଇର ବିପଦରେ ଅନ୍ୟ ଭାଇମାନେ ସାହାଯ୍ୟ ନ କରି ସ୍ଥିର ରହି ପାରନ୍ତିକି ?

ସାମାନ୍ୟ ସ୍ୱାର୍ଥର ବଶବର୍ତ୍ତୀ ହୋଇ 'ଭାଇ କି ଭଗାରି' କରି ପିତାମାତାଙ୍କ ହୃଦୟରେ ଶଲ୍ୟଭେଦ କରିବା କେଉଁ ବୁଦ୍ଧିମାନ

ବ୍ୟକ୍ତିର ପ୍ରୀତିକର କାର୍ଯ୍ୟ ? ଭ୍ରାତୃବିଚ୍ଛେଦଦ୍ୱାରା ଯେଉଁ ଅଶାନ୍ତିର ବହ୍ନି ପ୍ରଜ୍ୱଳିତ ହୁଏ, ତାହା ବୃଦ୍ଧିପ୍ରାପ୍ତ ହୋଇ ସମଗ୍ର ପରିବାରକୁ ଉଚ୍ଛନ୍ନ କରେ । ଯେଉଁମାନେ ବିଚ୍ଛେଦ ଦ୍ୱାରା ସୁବିଧାର ଆଶା ପୋଷଣ କରନ୍ତି, ସେମାନେ ନିର୍ବୋଧ ; କାରଣ ଏକାନ୍ନବର୍ତ୍ତୀ ପରିବାରର ଯାହା ଏକଟଙ୍କାରେ ସମାହିତ ହୁଏ, ଦୁଇ ଭାଗରେ ବିଭକ୍ତ ହେଲେ ସେହି ସ୍ଥଳରେ ଦୁଇଟଙ୍କାର ପ୍ରୟୋଜନ । ଏକାନ୍ନବର୍ତ୍ତୀ ପରିବାର ଯେପରି ଶୋଭନୀୟ, ବିଭକ୍ତ ପରିବାର ସେହିପରି ସ୍ୱାର୍ଥଜାଲ ଜଡ଼ିତ—ସୁତରାଂ କଦର୍ଯ୍ୟ ।

ଏହି ପ୍ରସଙ୍ଗରେ ଆମ୍ଭମାନଙ୍କର ଆଉ ଗୋଟିଏ ବକ୍ତବ୍ୟ ବିଷୟ ଅଛି । ରାମଚନ୍ଦ୍ରଙ୍କପରି ପରମସ୍ନେହାଧାର ଅଗ୍ରଜ ପାଇବାକୁ ହେଲେ ଲକ୍ଷ୍ମଣଙ୍କ ପରି ସ୍ୱାର୍ଥ ତ୍ୟାଗୀ ଅନୁଜ ହେବାକୁ ହୁଏ ଏବଂ ଲକ୍ଷ୍ମଣଙ୍କ ପରି ସତତ ଆଜ୍ଞାବହ ଅନୁଜ ପାଇବାର ଇଚ୍ଛା ଥିଲେ ଶ୍ରୀରାମଚନ୍ଦ୍ରଙ୍କ ପରି ସ୍ୱାର୍ଥତ୍ୟାଗୀ ଭ୍ରାତୃବତ୍ସଳ ହେବା ବାଞ୍ଛନୀୟ ।

ଗୁରୁଜନ ଭକ୍ତି

ଜ୍ୟେଷ୍ଠତାତ, ଖୁଲ୍ଲତାତ, ପିତୃଷ୍ୱସା, ମାତୃଷ୍ୱସା, ଜ୍ୟେଷ୍ଠା-ଭଗିନୀ, ଶିକ୍ଷକ ଇତ୍ୟାଦି ଗୁରୁଜନମାନଙ୍କୁ ଭକ୍ତି କରିବା ଉଚିତ । ଯେ ଭକ୍ତି କରେ ସେ ସର୍ବଦା ଆଶୀର୍ବାଦର ପାତ୍ର, ସୁତରାଂ ଲାଭବାନ୍ । ତୁମ୍ଭେ ଯାହାକୁ ଭକ୍ତି କରିବ, ତାହାର ମାନ ଯେତେ ନ ବଢୁ, ତୁମ୍ଭର ମାନ ସେତେ ବଢ଼ିବ । ଭକ୍ତିପରିପୂର୍ଣ୍ଣତା ହୃଦୟରେ ସ୍ଥାନ ପାଇଲେ ହୃଦୟକୁ ଉର୍ବର କରି ରଖେ । ଅନେକେ ବିଦ୍ୟା ଓ ଧନଗର୍ବରେ ମତ୍ତ ହୋଇ ଗୁରୁଜନମାନଙ୍କୁ ଅମାନ୍ୟ କରିଥାନ୍ତି । ଏଥିରେ କେବଳ ଗୁରୁଜନମାନଙ୍କର ନୁହେଁ,

ଦେବତାମାନଙ୍କର । କୌଣସ କାଳରେ କୌଣସ ଯୁଗରେ ଔଦ୍ଧତ୍ୟ ଗୁଣର ପରଗୃହୀତ ନୁହେ । ସେ ଯେତେ ବଦ୍ୱାନ୍ ଓ ଗୁଣୀ ହୋଇଥିଲେ ମଧ୍ୟ ତାହା ମଧ୍ୟରେ ଯଦ ବନୟ ନାହିଁ, ତେବେ ସେ ମଣିଯୁକ୍ତ ସର୍ପବତ୍ । ତାହା ନିକଟରୁ ସମସ୍ତେ ଦୂରରେ ରହିବାକୁ ଚେଷ୍ଟା କରନ୍ତି । ବୃଦ୍ଧବୃଦ୍ଧା ଗୁରୁଜନମାନଙ୍କ ପ୍ରତି ଭକ୍ତିପରାୟଣ ହୋଇ ଆପଣାକୁ ସେମାନଙ୍କ ଆଶୀର୍ବାଦ ଧନରେ କଣ୍ଠୋରଥର ଧନୀ କରିବାପାଇଁ ଯତ୍ନବାନ ହେବେ ।

ମନୁ କହୁଅଛନ୍ତି, "ବହୁ ମାନନୀୟ ବ୍ୟକ୍ତିମାନଙ୍କ ମଧ୍ୟରେ ଶିକ୍ଷକ ଥିଲେ, ପ୍ରଥମେ ତାହାଙ୍କୁ ଅଭିବାଦନ କରିବା ଉଚିତ । ଏକତ୍ର ଥିଲେ ପ୍ରଥମେ ବ୍ରହ୍ମଜ୍ଞାନର ଗୁରୁ, ପରେ ବେଦଶାସ୍ତ୍ରର ଗୁରୁ ଏବଂ ପରିଶେଷରେ ଅର୍ଥଶାସ୍ତ୍ରର ଗୁରୁଙ୍କୁ ଅଭିବାଦନ କରିବ ।"

"ବିଦ୍ୟା ଓ ବୟସରେ ଅଧିକ ଗୁରୁତର ବ୍ୟକ୍ତି ଯେ ଶଯ୍ୟା ବା ଆସନ ଅଧିକାର କରିଥାନ୍ତି, ବିଦ୍ୟାହୀନ ବୟଃକନିଷ୍ଠ ବ୍ୟକ୍ତି ତହିଁରେ ଶୟନ ବା ଉପବେଶନ କରିବ ନାହିଁ ଏବଂ ପୂର୍ବୋକ୍ତ ଗୁରୁଜନ ସମାଗତ ହେଲେ ସେ ଶଯ୍ୟା ବା ଆସନରୁ ପ୍ରତ୍ୟୁତ୍ଥାନ କରି ତାହାଙ୍କୁ ଅଭିବାଦନ କରିବ ।

"ଯେଉଁ ଯୁବକ ବୃଦ୍ଧବ୍ୟକ୍ତି ସମାଗତ ହେଲେ ସତତ ପ୍ରଣାମ ଓ ଅଭିବାଦନ କରେ ଏବଂ ତାହାଙ୍କର ସେବା କରେ, ତାହାର ପରମାୟୁ, ବିଦ୍ୟା, ଯଶ ଓ ବଳ ପରିବର୍ଦ୍ଧିତ ହୁଏ ।"

ମହାଭାରତରେ ଲେଖାଅଛି, "ପିତାମାତାଙ୍କ ଅପେକ୍ଷା ଉପାଧ୍ୟାୟହିଁ ପୂଜ୍ୟତମ; କାରଣ ପିତାମାତା ଯେ ଦେହ ସୃଷ୍ଟି କରିଥାନ୍ତି, ତାହା ଅଚିରସ୍ଥାୟୀ, ଆଚାର୍ଯ୍ୟ ଯେ ଉପଦେଶ ପ୍ରଦାନ କରନ୍ତି, ତାହାର କୌଣସି କାଳରେ ଧ୍ୱଂସ ନାହିଁ ।"

———

ରାଜଭକ୍ତ

"ବାଲୋଽପି ନାବମନ୍ତବ୍ୟଃ
ମନୁଷ୍ୟ ଇତି ଭୂମିପଃ ।
ମହତୀ ଦେବତା ହ୍ୟେଷା
ନର ରୂପେଣତିଷ୍ଠତି ।
ଯସ୍ୟ ପ୍ରସ ଦେ ପଦ୍ମାସ୍ତେ
ବିଜୟଶ୍ଚ ପରାକ୍ରମେ ।
ମୃତ୍ୟୁଶ୍ଚ ବସତି କ୍ରୋଧେ
ସର୍ବତେଜୋମୟୋ ହି ସଃ ।"

ରାଜା ବାଳକ ହେଲେ ମଧ୍ୟ ମନୁଷ୍ୟ ବୋଲି ଅବଜ୍ଞେୟ ନୁହନ୍ତି, ଯେହେତୁ ରାଜା ମହତୀ ଦେବତା ହୋଇ ମନୁଷ୍ୟରୂପରେ ଅବସ୍ଥିତ କରନ୍ତି । ଯାହାଙ୍କ ପ୍ରସାଦରେ ସମ୍ପତ୍, ପରାକ୍ରମରେ ଜୟ ଓ କ୍ରୋଧରେ ମୃତ୍ୟୁ ହୁଏ ; ତାହାଙ୍କୁ ନିଶ୍ଚୟ ସର୍ବ ତେଜୋମୟ ବୋଲି ଜାଣିବ ।

ବ୍ରହ୍ମଚାରୀ ସର୍ବତୋଭାବରେ ରାଜଭକ୍ତ ହେବେ । ସେ ଜାଣିବେ ଯେ ଆମ୍ଭମାନଙ୍କର ଚଳନ୍ତି ଦେବତା ନରରୂପରେ ଅର୍ଥାତ୍ ରାଜା ରୂପରେ ବିଦ୍ୟମାନ । ଯେଉଁମାନେ ରାଜଭକ୍ତିରୂପ ସମ୍ପଦରୁ ବଞ୍ଚିତ, ସେମାନଙ୍କର ଜୀବନ ଅଶାନ୍ତିମୟ । ସୁତରାଂ ସଦ୍‌ଗୁଣାବଳୀ ଅର୍ଜନ କରିବାପାଇଁ ସେମାନଙ୍କର ସମୟ ବା ସୁବିଧା କାହିଁ ? ଯେ ରାଜଭକ୍ତ, ସେ ପ୍ରକୃତରେ ଦେଶଭକ୍ତ । ଯେଉଁ-ମାନଙ୍କଠାରେ ରାଜଭକ୍ତିର ଅଭାବ ପରିଲକ୍ଷିତ ହୁଏ, ବ୍ରହ୍ମଚାରୀ ସେମାନଙ୍କ ନିକଟରୁ ଦୂରରେ ରହିବେ । ଭଗବାନ ରାଜାରୂପେ ଆମ୍ଭମାନଙ୍କୁ ପାଳନ କରୁଅଛନ୍ତି; ଆମ୍ଭମାନଙ୍କ ଧନ, ଜନ ଓ ଜୀବନ

ରକ୍ଷଣାବେକ୍ଷଣ କରୁ ଅଛନ୍ତି ଜାଣି ସମସ୍ତେ ରାଜାଙ୍କ ପ୍ରତି କୃତଜ୍ଞ ହେବେ ଏବଂ ରାଜାଙ୍କ ସହକାରୀରୂପେ ରାଜ୍ୟର ମଙ୍ଗଳବିଧାନ ନିମିତ୍ତ ଚେଷ୍ଟା କରିବେ ।

ଯେଉଁ ଦେଶରେ ରାଜାଙ୍କ ପରିବର୍ତ୍ତେ ରାଷ୍ଟ୍ରପତି (President) ଓ ପ୍ରଧାନମନ୍ତ୍ରୀ (Prime Minister) ଥାନ୍ତି, ସେମାନଙ୍କୁ ରାଜସମ୍ମାନ ଦେବା ବିଧେୟ ।

ଦେଶହିତୈଷଣା

"Such is the patriot's, boast
whereer we roam,
His first, best country
is ever, at home'

ମୋର ଜନ୍ମଭୂମି ପୃଥିବୀ ମଧ୍ୟରେ ଉତ୍କୃଷ୍ଟ ଦେଶ, ଏହାହିଁ ଦେଶହିତୈଷୀର ଗର୍ବ ।

ଅପଣାର ଦେଶ ପାଇଁ ଯେ ଅନୁଭବ କରିବାକୁ ଶିକ୍ଷା କରିଅଛି, ସେ ଧନ୍ୟ । ପରୋପକାର ବୃତ୍ତି କ୍ରମଶଃ ବୃଦ୍ଧିପ୍ରାପ୍ତ ହୋଇ 'ଦେଶହିତୈଷଣାରେ ପରିଣତ ହୁଏ । ଇଂରାଜୀରେ ଗୋଟାଏ କଥା ଅଛି, 'Charity begins at home. କେବଳ ଯେ ଦାନଶୀଳତା ଗୃହରେ ଆରବ୍ଧ ହୁଏ, ତାହା ନୁହେ, ସମସ୍ତ ଉନ୍ନତ ବୃତ୍ତିର ପ୍ରାଥମିକ ବିକାଶ କ୍ଷେତ୍ରଗୃହ । ନିଜର ପିତା, ମାତା ଭ୍ରାତା, ଭଗିନୀ ପ୍ରଭୃତି ଆତ୍ମୀୟ ଓ ପ୍ରତିବେଶୀମାନଙ୍କର ମଙ୍ଗଳସାଧନେଚ୍ଛା ଯାହାର ହୃଦୟକୁ ପ୍ରଥମତଃ ଅଧିକାର କରି ନାହିଁ,

ଦେଶସେବାର ଦ୍ୱାହି ଦେଲେ ମଧ୍ୟ ସେ ବ୍ୟକ୍ତିର ଚରିତ୍ର ସନ୍ଦେହ-ପୂର୍ଣ୍ଣ । ଦେଶହିତୈଷଣାବୃତ୍ତିର ପୂର୍ଣ୍ଣ ବିକାଶ ବ୍ରହ୍ମଚର୍ଯ୍ୟାବସ୍ଥାରେ ସମ୍ଭବପର ହୋଇ ନ ପାରେ, କିନ୍ତୁ ସେଥିପାଇଁ ପ୍ରସ୍ତୁତ ହେବା ବ୍ରହ୍ମଚାରୀର କର୍ତ୍ତବ୍ୟ । ସେ ଯେଉଁ ଦେଶରେ ବାସ କରେ, ସେ ଦେଶରେ ଲୋକମାନେ କିପରି ଭାବରେ ଜୀବନ ଯାପନ କରନ୍ତି, ସେମାନଙ୍କର ସଂଖ୍ୟା କେତେ, ସେମାନଙ୍କର ଶିକ୍ଷା ଦୀକ୍ଷାର କି ସୁବିଧା ଓ ଅସୁବିଧା ଅଛି, ସେ ଦେଶର ପ୍ରଧାନ ଅଭାବ କଣ, ସେ ଦେଶର ଗୁଣ କ'ଣ ଓ ଦୋଷ କ'ଣ ଇତ୍ୟାଦି ଅନେକ କଥା ବ୍ରହ୍ମଚାରୀ ଜାଣି ରଖିଥିବେ । ଦେଶର କୌଣସି ସ୍ଥାନରେ ଜଳପ୍ଳାବନ, ଅଗ୍ନିକାଣ୍ଡ କିମ୍ବା ଦୁର୍ଭିକ୍ଷ ଉପସ୍ଥିତ ହେଲେ ଗୁରୁଙ୍କ ଆଜ୍ଞା ନେଇ ବା ତାହାଙ୍କ ସଙ୍ଗରେ ବ୍ରହ୍ମଚାରୀ ସ୍ୱେଚ୍ଛାସେବକ ରୂପେ କାର୍ଯ୍ୟ କରି ଦେଶହିତ ସାଧନ କରିବେ ।

ଏହି ସମ୍ପର୍କରେ ଗୋଟାଏ କଥା ସ୍ମରଣୀୟ । ଦେଶ-ହିତୈଷଣା ପ୍ରେମରୁ ଜାତ ହୁଏ । ଯେ ଦେଶହିତସାଧନ କରିବାକୁ ଯାଇ କାୟମନୋବାକ୍ୟରେ କାହାରି ଅନିଷ୍ଟ ସାଧନ କରନ୍ତି, ତାହାଙ୍କର ମାର୍ଗ ଭ୍ରମସଙ୍କୁଳ । ଦେଶହିତସାଧନାରେ ଅନ୍ୟକୁ କାୟମନୋବାକ୍ୟରେ ସୁଖ ଦେବା ଏବଂ ଆପଣାକୁ ସକଳ ପ୍ରକାର ଦୁଃଖର ସାଥୀ କରିବା ବ୍ରହ୍ମଚାରୀର ପ୍ରଧାନ କର୍ତ୍ତବ୍ୟ । ଯେ ଏକ ମୁଷ୍ଟି ଅନ୍ନ ବା ଖଣ୍ଡେ ବସ୍ତ୍ରଦ୍ୱାରା ବିଧବା ବା ଦୁସ୍ଥ ବ୍ୟକ୍ତିର ଅଶ୍ରୁଜଳ ମୋଚନ କରିପାରେ, ତାହାର ଦେଶହିତସାଧନ ବକ୍ତୃତା-ସଂବଳ ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କର ଦେଶହିତସାଧନରୁ ଅନେକ ମୂଲ୍ୟବାନ୍ । ନାମପାଇଁ ନୁହେ, ଯଶଃ ପାଇଁ ନୁହେ, ଅନ୍ୟ କିଛି ଲାଭର ଆଶାରେ ନୁହେ, କେବଳ ହିତସାଧନ ପାଇଁ ଦେଶର ହିତସାଧନ

କରିବା ପ୍ରକୃତ ଦେଶହିତୈଷଣା । ବ୍ରହ୍ମଚାରୀ ଯଥା ସମ୍ଭବ ଗୋପନ-ଭାବରେ ଦେଶହିତ ସାଧନ କରିବେ ଏବଂ ସେଥିରୁ ଯେଉଁ ଅମୂଲ୍ୟ ଚିତ୍ତପ୍ରସାଦ ଲାଭ କରାଯାଏ, କେବଳ ସେହିତକ ସାଧନର ଫଳ ବୋଲି ଜାଣି ସନ୍ତୁଷ୍ଟ ରହିବେ ।

ଆଗନ୍ତୁକ ପ୍ରତି କର୍ତ୍ତବ୍ୟ

"ଉତ୍ତମସ୍ୟାପି ବର୍ଣ୍ଣସ୍ୟ ନୀଚୋଽପି ଗୃହମାଗତଃ ।
ପୂଜନୀୟୋ ଯଥାଯୋଗ୍ୟଂ ସର୍ବଦେବମୟୋଽତିଥିଃ ।।"

ଅଧମଜାତୀୟ ଲୋକ ଯଦି ଉତ୍ତମ ଜାତୀୟ ଲୋକର ଗୃହକୁ ଆଗମନ କରେ, ସେ ମଧ୍ୟ ଯଥାର୍ଥ ପୂଜନୀୟ ଅଟେ; କାରଣ ଅତିଥି ସର୍ବଦେବ ସ୍ୱରୂପ ଅଟନ୍ତି ।

ଯେ କୌଣସି ବ୍ୟକ୍ତି ଗୃହକୁ ଆସିଲେ ବ୍ରହ୍ମଚାରୀ ତାହାଙ୍କ ମର୍ଯ୍ୟାଦା ସହିତ ଅଭିବାଦନ କରିବେ । ଅନେକ ସମୟରେ ଶିକ୍ଷାର ଅଭାବରୁ ଏ ବିଷୟରେ ବିଷମ ତ୍ରୁଟି ପରିଲକ୍ଷିତ ହୁଏ । ଯେଉଁ ବ୍ୟକ୍ତି ତୁମ୍ଭର ଗୃହକୁ ଆସିଅଛନ୍ତି, ତାହାଙ୍କ ଅତି ମୃଦୁ ଓ ମିଷ୍ଟଭାଷାରେ ଅପ୍ୟାୟିତ କରି ତାହାଙ୍କର ଆଗମନର ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟ ଜାଣିବାକୁ ହୁଏ ।

"ତୃଣାନି ଭୂମିରୁଦକଂ ବାକ୍‌ଚତୁର୍ଥୀ ଚ ସୂନୃତା
ଏତାନ୍ୟପି ସତାଂ ଗେହେ ନୋଚ୍ଛିଦ୍ୟନ୍ତେ କଦାଚନ ।"

ଅର୍ଥାତ୍ ଆସନ, ସ୍ଥାନ, ଜଳ ଏବଂ ସତ୍ୟ ଓ ପ୍ରିୟବାକ୍ୟ ଏ ସମସ୍ତର ଅଭାବ ସଦ୍‌ବ୍ୟକ୍ତିର ଗୃହରେ କେବେହେଁ ଦେଖାଯାଏ

ନାହିଁ । ସୁତରାଂ ଧନ ନ ଥିଲେ ମଧ୍ୟ ଉପଯୁକ୍ତ ବସ୍ତୁ ଓ ପ୍ରିୟବାକ୍ୟ ଦ୍ୱାରା ଅଗନ୍ତୁକ ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କ ସମ୍ମାନ କରାଯାଏ ।

ଜାପାନର ଲୋକେ ଅଗନ୍ତୁକପ୍ରତି ଅଜିକାଲି ଯେପରି ମର୍ଯ୍ୟାଦାସମ୍ପନ୍ନ, ପୂର୍ବକାଳରେ ଭାରତର ଲୋକେ ସେହିପରି ଥିଲେ । ଅଜି ମଧ୍ୟ ଭାରତର ପଶ୍ଚିମାଞ୍ଚଳରେ ଏହାର ଚିହ୍ନ ବିଦ୍ୟମାନ । କାଳେ କୌଣସି ଅଗନ୍ତୁକ ଅଭୁକ୍ତ ଅବସ୍ଥାରେ ଘରେ ପହଞ୍ଚିବେ, ସେଥିପାଇଁ ପ୍ରତ୍ୟେକ ଗୃହସ୍ଥ ଖଣ୍ଡିଏ ଲେଖାଏଁ ରୁଟି ରଖି ଦେଇଥାନ୍ତି ।

ଯେଉଁ ଗୃହରେ ଅଗନ୍ତୁକ ପ୍ରତି ଏହିପରି ମନୋଯୋଗର ଅଭାବ ନାହିଁ, ସେ ଗୃହ ଧନ୍ୟ । ପୃଥିବୀରେ କେହି ତାହାଙ୍କଠାରୁ ବିଶେଷ କିଛି ଧନ ସମ୍ପତ୍ତି ଲାଭର ଅଶା କରନ୍ତି ନାହିଁ; ତେବେ ପ୍ରତ୍ୟେକେ ପ୍ରତ୍ୟେକ ନିକଟରୁ ସ୍ୱାଗତ ଅଶା କରନ୍ତି । ବ୍ରହ୍ମଚାରୀ ଅଗନ୍ତୁକ ପ୍ରତି ସ୍ୱାଗତସମ୍ପନ୍ନ ହେଲେ ତାହାଙ୍କର ଅନୁଭୂତି ଶିକ୍ଷିତ ଓ ଉନ୍ନତ ବୋଲି ଜାଣିବାକୁ ହେବ ।

ଦାନଶୀଳତା

"Give as the rose gives perfume"

Vivekananda

ଗୋଲାପଫୁଲ ସୁଗନ୍ଧ ଦାନ କରିବାପରି ତୁମ୍ଭେ ଦାନ କର ।

ଯେ ଯେପରି ଅବସ୍ଥାପନ୍ନ ହେଉ ପଛକେ ସେ ବୁଭୁକ୍ଷୁକୁ ଅନ୍ନଦାନ, ବସ୍ତ୍ରହୀନକୁ ବସ୍ତ୍ରଦାନ ଏବଂ ନିରାଶ୍ରୟଙ୍କୁ ଅଶ୍ରୟଦାନ

କରିବ । ଏହି ଅଭ୍ୟାସ ବାଲ୍ୟକାଳରୁ ଆରମ୍ଭକଲେ ଉତ୍ତର କାଳରେ ପ୍ରକୃତିଗତ ହୋଇଯାଏ । ଯେଉଁମାନେ ଦାନଶୀଳ, ସେମାନଙ୍କର ହୃଦୟ ମନ ଉଦାର ହୁଏ । ପରକୁ ଦେଖାଇ ନାମ-ଯଶ ପାଇଁ ଦାନ କରିବା ରାଜସିକ ଦାନ ଅଟେ । ଯୀଶୁଖ୍ରୀଷ୍ଟ କହିଅଛନ୍ତି, "ତୁମ୍ଭେ ଏପରି ଭାବରେ ଦାନ କରିବ ଯେ ତୁମ୍ଭର ଦକ୍ଷିଣହସ୍ତ ଦାନ କଲେ ବାମହସ୍ତ ଯେପରି ଜାଣି ନ ପାରେ ।" ଯାହାଠାରୁ କୌଣସି ଉପକାର ପ୍ରାପ୍ତିର ଆଶା ଅଛି ସେପରି ଲୋକକୁ ଦାନକରିବା ପ୍ରକୃତ ଦାନ ମଧ୍ୟରେ ଗଣ୍ୟ ନୁହେ । ଦାନକରି ନିଜକୁ ବଡ଼ ବୋଲି ମଣିବ ନାହିଁ । ମନେ କରିବ ଯେ ଯେଉଁ ଲୋକ ତୁମ୍ଭଠାରୁ ଦାନ ଗ୍ରହଣକଲା ସେ ତୁମ୍ଭର ଦାନଶୀଳତାର ସହାୟ ହେଲା । ସୁତରାଂ ସେ ତୁମ୍ଭଠାରୁ ବଡ଼ । ଇଚ୍ଛାଥିଲେ ଯେ କୌଣସି ଅବସ୍ଥାରେ ମନୁଷ୍ୟ ଦାନ କରିପାରେ । ସ୍ୱର୍ଗୀୟ ଈଶ୍ୱରଚନ୍ଦ୍ର ବିଦ୍ୟାସାଗର ବିଦ୍ୟାଳୟରେ ଅଧ୍ୟୟନ କରିବା ସମୟରେ ନିଜର ପଇସାଟିକର ମୁଢି ଆଣି ଦରିଦ୍ର ସହପାଠୀମାନଙ୍କ ମଧ୍ୟରେ ବଣ୍ଟନ କରି ଖାଉଥିଲେ । ଏଭଳି ଦାନରେ ଯେ କି ଆନନ୍ଦ ତାହା ଅନୁଭବୀ ନ ହେଲେ ଜାଣିବା ଦୁଷ୍କର ।

ଦାନ ତିନି ପ୍ରକାରଃ—ସାତ୍ତ୍ୱିକ, ରାଜସିକ ଓ ତାମସିକ । ଦେଶକାଳ ଓ ପାତ୍ରୋଚିତ ଦାନ ସାତ୍ତ୍ୱିକ, ମାନ ଓ ଯଶଃ ନିମିତ୍ତ ଦାନ ରାଜସିକ ଏବଂ ବିରକ୍ତି ସହିତ ଅପାତ୍ରେ ଦାନ ତାମସିକ ।

ଜୀବେ ଦୟା

"ଦୟାଭୂତେଷୁ ସର୍ବେଷୁ ସର୍ବାସାନୁଗ୍ରହ ସ୍ପୃହା,
ସ୍ୱହିତେଷୁ ପରହିତେଷୁ ମନୋବାକ୍‌କାୟକର୍ମଣା ।"

ଅର୍ଥାତ୍ ବିହିତ କାର୍ଯ୍ୟ ବିଷୟରେ ହେଉ ଅଥବା ଅବିହିତ କାର୍ଯ୍ୟ ବିଷୟରେ ହେଉ—ମନ, ବାକ୍ୟ, ଶରୀର ଓ କର୍ମଦ୍ୱାରା ସମୁଦାୟ ପ୍ରାଣୀପ୍ରତି ଅନୁଗ୍ରହ କରିବାର ଇଚ୍ଛାର ନାମ ଦୟା । ସକଳ ଜୀବପାଇଁ ଯେ ଅନୁଭବ କରିପାରେ ତାହା ମଧ୍ୟରେ ଦୟା ସ୍ଥାନ ପାଏ । ବୁଦ୍ଧଦେବ ଗୋଟାଏ ହରିଣୀକୁ ବଞ୍ଚାଇବାପାଇଁ ନିଜର ଜୀବନ ବିସର୍ଜନ କରିବାକୁ ପ୍ରସ୍ତୁତ । ଧନ୍ୟ ଦୟା । ଈଶ୍ୱରଚନ୍ଦ୍ର ବିଦ୍ୟାସାଗର ମଧ୍ୟ ଦୟାର ସାଗର ଥିଲେ । ଘୋଡ଼ା ଗାଡ଼ିରେ ଚଢ଼ିଲେ ଘୋଡ଼ାମାନଙ୍କର କଷ୍ଟ ହେବ ବୋଲି ସେ ଘୋଡ଼ାଗାଡ଼ିରେ ଚଢ଼ିବା କିଛି ଦିନ ଛାଡ଼ିଦେଲେ । ବାଳୁଣୀ-ମାନଙ୍କର କଷ୍ଟ ଅନୁଭବ କରି ସେ ବୃଦ୍ଧଯାନ ଛାଡ଼ି ଦେଇଥିଲେ । ନିରାଶ୍ରୟା ବିଧବା, ଅସହାୟ ଛାତ୍ର, ଅଭାବଗ୍ରସ୍ତ ଭଦ୍ର ପରିବାର ଏବଂ କ୍ଳେଶପ୍ରାପ୍ତ ପଶୁ ପକ୍ଷୀ ସମସ୍ତଙ୍କ ପାଇଁ ଈଶ୍ୱରଚନ୍ଦ୍ରଙ୍କର ଦୟାର ଅବଧି ନ ଥିଲା । ବ୍ରହ୍ମଚାରୀ ଏହା ସ୍ମରଣ ରଖିବେ ଯେ ଦାସମାନଙ୍କ ପ୍ରତି, ଦରିଦ୍ରମାନଙ୍କ ପ୍ରତି, ବନ୍ଧୁମାନଙ୍କ ପ୍ରତି, ସର୍ବଜୀବ ପ୍ରତି ଯାହାଙ୍କର ଦୟା ନାହିଁ ସେ ମନୁଷ୍ୟପଦବାଚ୍ୟ ନୁହନ୍ତି । ଯାହାପ୍ରତି ଦୟା ପ୍ରଦର୍ଶିତ ହୁଏ ସେ ଯେତେ ଭାଗ୍ୟବାନ ନୁହେଁ; ଯେ ଦୟା ପ୍ରଦର୍ଶନ କରେ ସେ ସେତେ ଭାଗ୍ୟବାନ୍ । ଏହା ସ୍ମରଣ ରଖିବା କର୍ତ୍ତବ୍ୟ ଯେ ଭଗବାନଙ୍କ ନିକଟରେ ସମସ୍ତେ ଦିନେ ନା ଦିନେ ଦୟାଭିକ୍ଷା କରିଥାଆନ୍ତି । ସୁତରାଂ ଯେଉଁ ଦୟା ଆମ୍ଭେମାନେ ଅନ୍ୟ ପ୍ରତି ପ୍ରଦର୍ଶନରେ ପରାଙ୍ମୁଖ, ତାହା ଭିକ୍ଷା କରିବାକୁ ଯାଉଁ କେଉଁ ସାହାସରେ ? ମନୁଷ୍ୟଠାରୁ ଆରମ୍ଭକରି କୀଟାଣୁ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ସମସ୍ତେ ଆମ୍ଭମାନଙ୍କଠାରୁ ଦୟା ପ୍ରତ୍ୟାଶା କରନ୍ତି । ନ୍ୟାୟ ସହିତ ଦୟା ମିଶ୍ରିତ ହେଲେ ଭଗବାନଙ୍କ ରାଜ୍ୟରେ ମନୁଷ୍ୟ ସୁଖରେ ବାସ କରେ । କିନ୍ତୁ ଦୟା ଅଯଥା ପ୍ରଦର୍ଶିତ ହେବା ବାଞ୍ଛନୀୟ

ନୁହେ । ଅଳଙ୍କୃଷ୍ଟ ନରଘାତକ ବା ଶୀର୍ଣ୍ଣ ବିଷାକ୍ତ ସର୍ପକୁ ସାବଧାନତା ସହିତ ବିଗ୍ରହ କରି ଦୟା ପ୍ରଦର୍ଶନ କରିବାକୁ ହୁଏ ।

ଯେଉଁ ହୃଦୟରୁ ଦୟା ଉଦ୍ଭୂତ ହୁଏ, ତାହା ଅମୃତର ପ୍ରସ୍ରବଣ । ସମସ୍ତଙ୍କ ହୃଦୟରେ ସକଳ ପ୍ରକାର ବୃତ୍ତି ଅଲ୍ପାଧିକ ପରିମାଣରେ ବିଦ୍ୟମାନ ଥାଏ । ବର୍ଷଣର ଅଭାବରୁ ସେ ସମସ୍ତ ଦୁର୍ବଳ ବା କ୍ଷୟପ୍ରାପ୍ତ ହୁଏ । ବୁଦ୍ଧିଗୃଷ୍ଟ କେବଳ ଦୟାର ଗୌରବ ଶ୍ରବଣରେ ତୃପ୍ତ ନ ହୋଇ ଦୟାର କାର୍ଯ୍ୟ ସାଧନରେ ବ୍ରତୀ ହେବେ । ତେବେ ସେ ନିଜେ ଧନ୍ୟ ହୋଇ ଅନ୍ୟଙ୍କୁ ଧନ୍ୟ କରି ପାରିବେ ।

ସାଧୁସଙ୍ଗ

"କ୍ଷଣମିହ ସଜ୍ଜନ ସଙ୍ଗତିରେକା
ଭବତି ଭବାର୍ଣ୍ଣବ ତରଣେ ନୌକା ।"

ପୃଥିବୀରେ କ୍ଷଣକାଳ ନିମିତ୍ତ ସାଧୁସଙ୍ଗ ଲାଭ କରି ପାରିଲେ ତାହା ସଂସାର ସମୁଦ୍ର ଉତ୍ତୀର୍ଣ୍ଣ ହେବାପାଇଁ ତରଣୀପରି କାର୍ଯ୍ୟ କରେ । ଅସ୍ଥିର ମନକୁ ସ୍ଥିର କରିବାପାଇଁ ସାଧୁସଙ୍ଗ ଗୋଟିଏ ଉତ୍କୃଷ୍ଟ ଉପାୟ । ଯେଉଁଠାରେ ହରିକଥା ପ୍ରସଙ୍ଗ ହୁଏ, ଦରିଦ୍ରନାରାୟଣଙ୍କର ସେବା ହୁଏ କିମ୍ବା ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ସତ୍କର୍ମ ଅନୁଷ୍ଠିତ ହୁଏ; ସେଠାରେ ବାସ କଲେ ମନ କୌଣସି ଅସତ୍ ଦିଗକୁ ପ୍ରଧାବିତ ହେବାପାଇଁ ଅବକାଶ ପାଏ ନାହିଁ । ଏହି ମର୍ମରେ ଜନୈକ ବଙ୍ଗୀୟ କବି ଯଥାର୍ଥ କହିଅଛନ୍ତି :—

"ସାଧୁସଙ୍ଗ ନାମେ ଅଛେ ପାନ୍ଥଧାମ
ଶ୍ରାନ୍ତ ହେଲେ ତଥା କରଇ ବିଶ୍ରାମ ।"

ଅର୍ଥାତ୍ ବ୍ରହ୍ମଚାରୀ ଧ୍ୟାନ, ଧାରଣା, ଉପାସନାଦିରେ କ୍ଲାନ୍ତ ଅନୁଭବ କଲେ, ସାଧୁ ସଙ୍ଗରେ କିୟତ୍କାଳ ଅତିବାହିତ କରିପାରନ୍ତି । ସଙ୍ଗ ଗୁଣରେ ମନୁଷ୍ୟ ଯେ କେତେ ଉପକାର ଏବଂ ସଙ୍ଗଦୋଷରେ କେତେ ଅପକାର ପାଏ, ତାହା ନ୍ୟୂନାଧିକ ପରିମାଣରେ ସମସ୍ତଙ୍କୁ ଜଣା । କୌଣସି ସଙ୍ଗରେ ସମ୍ମିଳିତ ହେବା ପୂର୍ବରୁ ତନ୍ନ ତନ୍ନ କରି ତାହାକୁ ପରୀକ୍ଷା କରି ନେବା କର୍ତ୍ତବ୍ୟ । କାରଣ ବାହ୍ୟ କାର୍ଯ୍ୟାବଳୀ ଦେଖି ଭଲମନ୍ଦ ସ୍ଥିର କରିବା ସୁକଠିନ । ଯେ ଯେପରି ସେ ସେହିପରି ସଙ୍ଗ ଖୋଜିନିଏ । ସଙ୍ଗ ଦେଖି ମନୁଷ୍ୟ ଚିହ୍ନାଯାଏ । ଇଂରାଜୀରେ ସେଥିପାଇଁ କହନ୍ତି, "A man is known by the company he keeps."

ଇଚ୍ଛା ଶକ୍ତିର ଉନ୍ନତି

ଅଭ୍ୟାସ

"ଅସଂଶୟଂ ମହାବାହୋ ମନୋ ଦୁର୍ନିଗ୍ରହଂ ଚଳମ୍ ।
ଅଭ୍ୟାସେନ ତୁ କୌନ୍ତେୟ ବୈରାଗ୍ୟେଣ ଚ ଗୃହ୍ୟତେ ।"

ଶ୍ରୀକୃଷ୍ଣ କୁରୁକ୍ଷେତ୍ରରେ ଅର୍ଜୁନଙ୍କୁ କହିଥିଲେ, "ହେ ମହାବାହୋ, ମନ ଯେ ଦୁର୍ନିରୋଧ ଓ ଅସ୍ଥିର ଏଥିରେ ସନ୍ଦେହ ନାହିଁ, କିନ୍ତୁ ହେ କୌନ୍ତେୟ, ଅଭ୍ୟାସଦ୍ୱାରା ଏବଂ ବୈରାଗ୍ୟଦ୍ୱାରା ମନକୁ ନିଗୃହୀତ କରାଯାଏ ।" ଯେଉଁ କାର୍ଯ୍ୟ ଅଭ୍ୟାସ ବ୍ୟତୀତ ଅସମ୍ଭବ ବୋଧହୁଏ, ସେହି କାର୍ଯ୍ୟ ପ୍ରତି ଅଭ୍ୟାସ ଦ୍ୱାରା

ସମ୍ଭବପର ହୋଇଥାଏ । ଶ୍ରୀ ରାମକୃଷ୍ଣ ଦେବ ନିଜ ଗ୍ରାମର କେତେକ ଘର ସ୍ତ୍ରୀମାନଙ୍କର ଚୂଡ଼ାକୁଟା ପ୍ରତି ଲକ୍ଷ୍ୟ କରି ଏହି ଅଭ୍ୟାସଯୋଗ ସମ୍ବନ୍ଧରେ ଶିକ୍ଷା ଦେବାକୁ ଯାଇ କହିଅଛନ୍ତି ଯେ ସେମାନେ କେତେଅଡ଼ ସମ୍ଭାଳି କାର୍ଯ୍ୟ କରନ୍ତି; ଏକ ସମୟରେ କୋଳରେ ଥିବା ପିଲାକୁ ଦୁଧ ଦଅନ୍ତି, ଧାନ ଶୁଖାଇ ଦଅନ୍ତି, କଣ୍ଡା ହୋଇଥିବା ଧାନକୁ କାଢ଼ନ୍ତି, ପୁଣି କେତେ ସହିତ କଥାବାର୍ତ୍ତା କରନ୍ତି । ଏତେ କାର୍ଯ୍ୟ ମଧ୍ୟରେ ସେମାନଙ୍କର ପନ୍ଦରଅଣା ମନ ଢେଙ୍କିର ଗମାଅଡ଼କୁ ଥାଏ; କାଳେ ସେଇଟା ହାତ ଉପରେ ପଡ଼ି ହାତକୁ ନଷ୍ଟ କରିଦେବ । ଅଉ ଅଣାଏ ମନରେ ଅନ୍ୟାନ୍ୟ କାର୍ଯ୍ୟ କରନ୍ତି । ସେହିପରି ପନ୍ଦରଅଣା ମନ ଭଗବାନଙ୍କଠାରେ ସମର୍ପଣ କରି ବାକୀ ଏକଅଣା ମନରେ ଅନ୍ୟାନ୍ୟ କାର୍ଯ୍ୟ କରିବା ଅଭ୍ୟାସଯୋଗଦ୍ୱାରା ସମ୍ଭବ ।

ଇଂରାଜୀରେ ଗୋଟିଏ କଥା ଅଛି, "Habit is the second nature" ; ଅର୍ଥାତ୍ ଅଭ୍ୟାସ ଦ୍ୱିତୀୟ ପ୍ରକୃତି । ମନୁଷ୍ୟ ଗୋଟାଏ ସ୍ୱଭାବ ନେଇ ଜନ୍ମ ହୋଇଥାଏ । ସେ ସ୍ୱଭାବର ପରିବର୍ତ୍ତନ ପ୍ରୟୋଜନ ହେଲେ ଅଭ୍ୟାସଦ୍ୱାରା ତାହା ସମ୍ଭବ ହୋଇପାରେ । ବୈଷ୍ଣବମାନେ ଅଭ୍ୟାସର ଅନ୍ୟ ନାମ ଦେଇ-ଅଛନ୍ତି 'ନିଷ୍ଠା' । ଏହି ନିଷ୍ଠାରୁ ପ୍ରେମୋଦୟ ହୁଏ ଅର୍ଥାତ୍ ଅଭ୍ୟାସ କରି ସାଧନ ଭଜନ କରୁ କରୁ ପ୍ରେମଲାଭ କରାଯାଏ । ସୁତରାଂ ଧର୍ମଜଗତରେ ଅଭ୍ୟାସ ବା ନିଷ୍ଠାର ମୂଲ୍ୟ ଅଳ୍ପ ନୁହେ । ସଦଭ୍ୟାସଦ୍ୱାରା ମନକୁ ଭଲଆଡ଼କୁ ଚାଳିତ କରିବା ଯେପରି ସହଜ, ମନ୍ଦଦିଗରୁ ମନକୁ ଫେରାଇ ଆଣିବା ସେହି କ୍ରମଶଃ ସହଜ ହୋଇଥାଏ । ଅତଏବ ବ୍ରହ୍ମଚର୍ଯ୍ୟ ସଦଭ୍ୟାସର ବଶବର୍ତ୍ତୀ ବା

ନିଷ୍ଠାପରାୟଣ ହେଲେ ନିମ୍ନୋକ୍ତ ଗୁଣ ଅର୍ଜନ ଓ ଦୋଷ ବର୍ଜନ କରିବା କଷ୍ଟକର ହେବ ନାହିଁ ।

କାମ

[ଅଷ୍ଟାଙ୍ଗ ମୈଥୁନ]

"ନ ଜାତୁ କାମଃ କାମାନାମୁପଭୋଗେନ ଶାମ୍ୟତି
ହବିଷା କୃଷ୍ଣବର୍ତ୍ମେବ ଭୂୟ ଏବାଭି ବର୍ଦ୍ଧତେ ।"

ଯେପରି ଅଗ୍ନିରେ ଘୃତପ୍ରଦାନ କଲେ ଅଗ୍ନି ଶାନ୍ତ ନ ହୋଇ ଅଧିକ ବୃଦ୍ଧି ପାଏ, ସେହିପରି କାମ୍ୟବସ୍ତୁର ସମ୍ଭୋଗରେ କେବେହେଁ କାମ ନିବୃତ୍ତ ହୁଏ ନାହିଁ, ବରଂ ବୃଦ୍ଧି ପାଏ ।

ମନୁଷ୍ୟର ଉଦରପୂର୍ତ୍ତି ସଙ୍ଗେ ସଙ୍ଗେ କାମ ଚରିତାର୍ଥ କରିବାର ଲାଳସା ବର୍ତ୍ତମାନ । ପିତା ମାତା କାମୁକ ଥିଲେ, ଅନେକ ସମୟରେ ସନ୍ତାନମାନଙ୍କୁ କାମୁକ ହେବାର ଦେଖାଯାଏ । ସାମାଜିକ ପରିସ୍ଥିତି ଯୋଗୁଁ ମଧ୍ୟ ଅନେକ ସମୟରେ ଏହି ବିଷୟର ଉତ୍ତେଜନା ବା ତାହାର ଅଭାବ ପରିଲକ୍ଷିତ ହୁଏ । ପୁଣି ଅନେକ ସ୍ଥଳରେ ଉପର୍ଯ୍ୟୁକ୍ତ ଉଭୟ କାରଣ ବିଦ୍ୟମାନ ନ ଥିଲେ ମଧ୍ୟ ଲୋକେ ପୂର୍ବଜନ୍ମର ସଂସ୍କାରବଶରେ କାମୁକ ହୋଇ ଜନ୍ମଗ୍ରହଣ କରିବାର ଦେଖାଯାଏ ।

ଯେ କୌଣସି ବିଷୟକୁ ସଂଯତ କଲେ ମନୁଷ୍ୟ ତାହାର କବଳରୁ ମୁକ୍ତି ପାଇପାରେ । ଅନେକ ସମୟରେ ସଂଯତହେବା ଚେଷ୍ଟା କରି ଥାଇ, ଅନେକେ ଏହି କାମରିପୁ ହସ୍ତରେ ଆତ୍ମସମର୍ପଣ କରି ନିଜେ ତାହାର ଦାସରୂପେ ପରିଗଣିତ ହୁଅନ୍ତି । ବିବାଧ

ପ୍ରକାରେ ମନୁଷ୍ୟ କାମରିପୁର ସେବା କରେ । ଏହି ସବୁ ପ୍ରକାର ଅଷ୍ଟାଙ୍ଗ ମୈଥୁନ ନାମରେ ଅଭିହିତ ହୁଏ । ଯେଉଁମାନେ ଏହି ଅଷ୍ଟାଙ୍ଗ ମୈଥୁନ କବଳରୁ ମୁକ୍ତ ସେମାନେ ପ୍ରକୃତ ବ୍ରହ୍ମଚାରୀ ।

୧ । ସ୍ମରଣ—କୌଣସି ଅବାଞ୍ଛନୀୟ କାମ୍ୟବସ୍ତୁର ସ୍ମୃତି ହୃଦୟରେ ପୋଷଣ କରିବା ମୈଥୁନ ମଧ୍ୟରେ ଗଣ୍ୟ । କାରଣ କାମଲାଳସା ହୃଦୟରେ ନିହିତ ନ ଥିଲେ ସେହି କାମ୍ୟବସ୍ତୁର ସ୍ମରଣ କରିବାର କଅଣ ଦରକାର ? ଏହି ସ୍ମରଣ-କାର୍ଯ୍ୟ କାହାରି ଗୋଚର ନ ହେଲେ ମଧ୍ୟ ଏଥିରେ ମନ ଦେଖି ଦେଖି ଦୁର୍ବଳ ହୋଇଯାଏ । ସୁତରାଂ କୌଣସି କୁଚିନ୍ତାକୁ ସକାମ ଭାବରେ ହୃଦୟରେ ସ୍ଥାନଦେବା ଉଚିତ ନୁହେ ।

୨ । କୀର୍ତ୍ତନ—କାମ ବିଷୟ ନେଇ ପରସ୍ପର ମଧ୍ୟରେ କୀର୍ତ୍ତନ କଲେ ଜଣାଯାଏ ଯେ ତାହାପ୍ରତି ଲାଳସା ହୃଦ୍‌ଗତ ହୋଇଅଛି ଏବଂ ତଦ୍ଵାରା ନିଜର ପତନ ହୁଏ । ସୁତରାଂ ତାହା ସର୍ବଥା ପରିତ୍ୟାଜ୍ୟ ।

୩ । କେଳି—କାମରବସ୍ତୁ ଦେଇ ଖେଳି ଖେଳି ମନ ବିକୃତ ହୁଏ । "କାଜଲ୍‌କି ଘର୍‌ମେ ଯେତ୍ତି ସୟାନ୍ ହୋଏ, ଥୋଡା ବୁନ୍ଦ ଲାଗେ ପର ଲାଗେ । ଯୁବତୀକି ସାଥ ଯେତ୍ତି ସେୟାନ୍ ହୋଏ, ଥୋଡ଼ା କାମ୍ ଜାଗେ ପର୍ ଜାଗେ ।" ଅର୍ଥାତ୍ ଅଳଙ୍କୃପୂର୍ଣ୍ଣ ଘରେ ଯେତେ ସାବଧାନ ହେଲେ ମଧ୍ୟ ଯେପରି ଦେହରେ କଳା ଲାଗିଯାଏ, ସେହିପରି ଯୁବତୀ ସ୍ତ୍ରୀ ସଙ୍ଗରେ ଯେତେ ସାବଧାନ ହୋଇ ରହିଲେ ମଧ୍ୟ କାମ ଜାଗ୍ରତ ହୁଏ । ଶ୍ରୀ ଶ୍ରୀ ରାମକୃଷ୍ଣ ଦେବ ତ୍ୟାଗୀ ଭକ୍ତ କଥାଟିର ବାରମ୍ବାର ଅବୃତ୍ତି କରି ଭକ୍ତମାନଙ୍କୁ

ସାବଧାନ କରୁଥିଲେ । ମନୁ ଆହୁରି ଟିକିଏ ଅଗ୍ରସର ହୋଇ କହି ଅଛନ୍ତି :—

"ମାତ୍ରା ସ୍ୱସ୍ରା ଦୁହିତ୍ରା ବା
ନ ବିବିକ୍ତାସନୋ ଭବେତ୍
ବଳବାନିନ୍ଦ୍ରିୟ ଗ୍ରାମୋ ବିଦ୍ୱାଂସମପି କର୍ଷତି ।"

ଅର୍ଥାତ୍ ମାତା ଭଗିନୀ କନ୍ୟା ପ୍ରଭୃତି ସହିତ ମଧ୍ୟ ନିର୍ଜନ ସ୍ଥାନରେ ବାସ କରିବ ନାହିଁ । ଯେହେତୁ ଇନ୍ଦ୍ରିୟମାନ ଏକାନ୍ତ ବଳବାନ୍ ହୋଇ ଜ୍ଞାନବାନ୍ ପୁରୁଷକୁ ମଧ୍ୟ ଆକର୍ଷଣ କରନ୍ତି ।

୪ । ପ୍ରେକ୍ଷଣ—କାମରବସ୍ତୁ ପ୍ରତି ସକାମ ଦୃଷ୍ଟି ନିକ୍ଷେପ କରିବା ମୈଥୁନ ମଧ୍ୟରେ ଗଣ୍ୟ । ଯୀଶୁଖ୍ରୀଷ୍ଟ କହିଅଛନ୍ତି, "Learn to say 'No'" ମନକୁ କହିବ, "ନା ମୁଁ କୌଣସି ସ୍ତ୍ରୀଲୋକ ଆଡ଼କୁ ଅନାଇବି ନାହିଁ । ଏହା ମୋର ଦୃଢ଼ ସଙ୍କଳ୍ପ ।" କାଷ୍ଠନିର୍ମିତ ନାରୀମୂର୍ତ୍ତି ଦର୍ଶନ ସ୍ପର୍ଶନଦ୍ୱାରା ମଧ୍ୟ ମନ ମଧ୍ୟରେ କାମର ବିକାର ଉପୁଜି ଥାଏ । ସ୍ତ୍ରୀଲୋକ ନିକଟରୁ ଭିକ୍ଷା ଆଣିଥିବା ଅପରାଧରେ ଶ୍ରୀ ଗୌରାଙ୍ଗ ଦେବ ହରିଦାସ ନାମକ ତାହାଙ୍କର ଜନୈକ ଭକ୍ତଙ୍କୁ ତ୍ୟାଗ କରିଥିଲେ । ନେପୋଲିଅନ ବାଲ୍ୟକାଳରୁ ସ୍ତ୍ରୀଲୋକ ସମ୍ବନ୍ଧରେ ବଡ଼ ସାବଧାନ ଥିଲେ ।

୫ । ଗୁହ୍ୟଭାଷଣ—ଅଭିପ୍ରେତ ବସ୍ତୁ ବା ବ୍ୟକ୍ତି ସମ୍ବନ୍ଧରେ ଗୋପନରେ କଥା କହିବା ମଧ୍ୟ ଅନିଷ୍ଟକର । ସ୍ତ୍ରୀଲୋକ ସହିତ ସେପରି କଥା କହିବା ତେଣିକି ଥାଉ, ପୁରୁଷମାନଙ୍କର ପରସ୍ପର ମଧ୍ୟରେ ନିମ୍ନ ସ୍ୱରରେ କଥା କହିବା ସମ୍ବନ୍ଧରେ ସ୍ୱାମୀ ବିବେକାନନ୍ଦ କହି ଅଛନ୍ତି, "young men should not whisper" ଯେଉଁ କଥାରେ ପରର ମଙ୍ଗଳ ଅବଶ୍ୟମ୍ଭାବୀ, ତାହା କେହି କେବେ ଲୁଚି କରି କାହନ୍ତି ନାହିଁ ।

୬ । ସଂକଳ୍ପ—ସୁବିଧା ଓ ସୁଯୋଗ ପାଇଲେ କାମଲାଳସା ପରିତୃପ୍ତ କରିବାର ସଂକଳ୍ପ ମଧ୍ୟ ମୈଥୁନ ମଧ୍ୟରେ ଗଣ୍ୟ । ସଂକଳ୍ପଦ୍ୱାରା ମନୁଷ୍ୟ ଅପକ୍ଷାକୁ ଲଭିପାରେ । ଆମ୍ଭମାନଙ୍କ ଶାସ୍ତ୍ରରେ ଅଛି, "ଯାଦୃଶୀ ଭାବନା ଯସ୍ୟ ସିଦ୍ଧିର୍ଭବତି ତାଦୃଶୀ ।" ଅର୍ଥାତ୍ ଯେ ଯେପରି ଭାବେ, ସେ ସେପରି ଲଭେ । ଜନୈକ ପାଶ୍ଚାତ୍ୟ ବୁଧ କହିଅଛନ୍ତି, "Tell me what you think and I shall tell you what you are." ଅର୍ଥାତ୍ ତୁମ୍ଭେ କଅଣ ଭାବ ମତେ କହ, ମୁଁ କହିଦେବି, ତୁମ୍ଭେ କିପରି ବ୍ୟକ୍ତି । ବାସ୍ତବିକ ଭାବନା ମନୁଷ୍ୟକୁ ଅନେକ ପରିମାଣରେ ପରିବର୍ତ୍ତିତ କରିଦିଏ । ଏହି ଭାବନା ଦୋଷରୁ ଜଣେ ବ୍ୟଭିଚାରୀ ହୋଇ ନିଜର ଓ ସମାଜର ସର୍ବନାଶ ସାଧନ କରେ । ପୁଣି ଏହି ଭାବନାର ଗୁଣରୁ ଅନ୍ୟ ଜଣେ ଈଶ୍ୱରପରାୟଣ ହୋଇ ଧରଣୀର ପବିତ୍ରତା ସାଧନ କରେ । ସୁତରାଂ ସର୍ବଦା ସତ୍‌ସଂକଳ୍ପ ହୃଦୟରେ ପୋଷଣ କରିବା ଉଚିତ ।

୭ । ଅଧ୍ୟବସାୟ—ଯେତେବେଳେ କାମ ଚରିତାର୍ଥ କରିବା ଲାଗି କ୍ରମାଗତ ଚେଷ୍ଟା ଲାଗିଅଛି, ସେତେବେଳେ ମଧ୍ୟ ମୈଥୁନର କାର୍ଯ୍ୟ ଚାଲିଅଛି । ଏପରି ଅଧ୍ୟବସାୟରୁ ନିଜକୁ ଦୂରରେ ରଖିବାକୁ ହେବ, ନଚେତ ପତନ ଅବଶ୍ୟମ୍ଭାବୀ ।

୮ । କ୍ରିୟା ନିଷ୍ପତ୍ତି—ଉପର୍ଯ୍ୟୁକ୍ତ ସାତୋଟି କାର୍ଯ୍ୟ ଅନେକ ସମୟରେ କ୍ରମାନୁସାରେ ସଂଘଟିତ ହେବାର ଦେଖାଯାଇଥାଏ । ପ୍ରଥମରେ କୌଣସି କାମ ବିଷୟକ ବସ୍ତୁର ସ୍ମରଣ, ତତ୍ପରେ ବନ୍ଧୁ ବାନ୍ଧବ ସମୀପରେ ତାହାର ଗୁଣକୀର୍ତ୍ତନ, ପରେ ସୁବିଧା ପାଇଲେ ତାହା ସହିତ କ୍ରୀଡା, ତଦନନ୍ତର ଅବସର ପାଇଲେ ତାହା ଆଡକୁ

ସ୍ପର୍ଶ କରିବା, ତତ୍ପରେ ତାହା ସମ୍ବନ୍ଧରେ ଗୋପନରେ କଥାବାର୍ତ୍ତା, ପରେ ମିଳିତ ହେବାର ସଂକଳ୍ପ ଏବଂ ସେଥିଲାଗି ଅଧ୍ୟବସାୟ, ଏହି ଅଧ୍ୟବସାୟ ଫଳରେ ଅବଶେଷରେ କ୍ରିୟା ନିଷ୍ପତ୍ତି ବା ବ୍ରହ୍ମଚର୍ଯ୍ୟ ନାଶ ଓ ନିଜର ସର୍ବନାଶସାଧନ । ଉପର୍ଯ୍ୟୁକ୍ତ ଆଠୋଟି କାର୍ଯ୍ୟ ମଧ୍ୟରୁ ଯେ କୌଣସି କାର୍ଯ୍ୟ ନିକଟରେ ସାବଧାନ ହୋଇ ଗଲେ, ଅଷ୍ଟମଠାରୁ ବା ଅଧଃପତନରୁ ରକ୍ଷା । ଯଥାସମ୍ଭବ ସର୍ବଦା ପୁରୁଷ ସ୍ତ୍ରୀଠାରୁ, ସ୍ତ୍ରୀ ପୁରୁଷଠାରୁ ଏବଂ ଯୁବକ ବାଳକଠାରୁ ଓ ବାଳକ ଯୁବକଠାରୁ ବହୁ ଦୂରରେ ରହିବେ । କୌଣସି କାରଣରୁ ମନ ପଙ୍କିଳ ହେବା ମାତ୍ରକେ ସେ କାରଣରୁ ନିଜକୁ ସୁଦୂରରେ ରଖିବା ପାଇଁ ବ୍ରହ୍ମଚାରୀ ଚେଷ୍ଟା କରିବେ । ବରଂ ଅରଣ୍ୟବାସ ଶ୍ରେୟସ୍କର; ତଥାପି ଯେଉଁ ବ୍ୟକ୍ତି ସହିତ ବାସ କଲେ ଉପର୍ଯ୍ୟୁକ୍ତ ଅନର୍ଥ ଜାତ ହେବାର ଆଶଙ୍କା ଅଛି, ସେଠାରେ ବାସ ଅକର୍ତ୍ତବ୍ୟ । ଜନୈକ ବାଳକ ଭକ୍ତର ଗୋଟିଏ ଭକ୍ତିମତୀ ସ୍ତ୍ରୀଲୋକ ନିକଟକୁ ପ୍ରତିଦିନ ଯିବା କଥା ଶୁଣି ଶ୍ରୀରାମକୃଷ୍ଣଦେବ ଗମ୍ଭୀରସ୍ୱରରେ କହିଥିଲେ, "ସାଧୁ ସାବଧାନ—ସ୍ତ୍ରୀ ଭକ୍ତିମତୀ ହେଲେ ମଧ୍ୟ ସାବଧାନ !" ପୁରୁଷ ପୁରୁଷଠାରୁ ଧର୍ମଦୀକ୍ଷା ଗ୍ରହଣ କରୁ, ସ୍ତ୍ରୀ ସ୍ତ୍ରୀଲୋକଠାରୁ ଧର୍ମଦୀକ୍ଷା ଗ୍ରହଣ କରୁ; ପୁରୁଷର ଗୁରୁ ପୁରୁଷ; ସ୍ତ୍ରୀର ଗୁରୁ ସ୍ତ୍ରୀ ହେଲେ ଆମ୍ଭେମାନେ ଧର୍ମଜଗତରେ ଯେଉଁସବୁ ବୀଭତ୍ସ ବଭ୍ରାଟ କଥା ଶୁଣୁ; ତାହା ଆଉ ଶୁଣା ଯିବ ନାହିଁ । ପୁରୁଷ ପକ୍ଷରେ ନିଜ ସ୍ତ୍ରୀ ବ୍ୟତୀତ ଅନ୍ୟ ସ୍ତ୍ରୀ ସମ୍ବନ୍ଧରେ ମନେ ରଖିବା ଉଚିତ ଯେ "ନାରୀ ତୁ ନରକସ୍ୟ ଦ୍ୱାରମ୍ ।" ସ୍ତ୍ରୀଲୋକ ମଧ୍ୟ ନିଜର ସ୍ୱାମୀ ବ୍ୟତୀତ ଅନ୍ୟ ପୁରୁଷ ସମ୍ବନ୍ଧରେ ସେହି ଧାରଣା ପୋଷଣ କରିବେ ।

କ୍ରୋଧ

"କ୍ରୋଧାଦ୍ ଭବତି ସମ୍ମୋହ ସମ୍ମୋହାତ୍ ସ୍ମୃତିବିଭ୍ରମଃ ।
ସ୍ମୃତି ଭ୍ରଂଶାଦ୍ ବୁଦ୍ଧିନାଶୋ ବୁଦ୍ଧିନାଶାତ୍ ପ୍ରଣଶ୍ୟତି ।"

କ୍ରୋଧ ଆସିଲେ ହିତାହିତ ବିବେଚନା ରହେ ନାହିଁ, ଏବଂ ଶାସ୍ତ୍ର ଓ ଶିକ୍ଷକଙ୍କ ଉପଦେଶ ସମ୍ବନ୍ଧରେ ବିସ୍ମୃତ କରେ । ଏହାପରେ ବିମୂଢ଼ଙ୍କ ବୁଦ୍ଧିର ଚେତନା ବିଲୁପ୍ତ ହୁଏ । ସେତେବେଳେ ମନୁଷ୍ୟ ଜଡ଼ଭାବ ପ୍ରାପ୍ତ ହୁଏ ।

ବର୍ତ୍ତମାନ କ୍ରୋଧରିପୁର କଥା ଆଲୋଚନା କରାଯାଉ । ସଂଯତ ହେଲେ ବହୁ ସ୍ଥଳରେ ଏହି କ୍ରୋଧରିପୁ ହସ୍ତରୁ ନିସ୍ତାର ମିଳେ । କୌଣସି ସ୍ଥାନରେ ମନରେ କ୍ରୋଧ ଜାତ ହେଲେ ସେ ସ୍ଥାନ ପରିତ୍ୟାଗ କରି ଅନ୍ୟତ୍ର ଚାଲିଯିବା ଉଚିତ । ଦର୍ପଣ ସମ୍ମୁଖରେ ଥିଲେ ନିଜର କ୍ରୋଧୋଦ୍ଦୀପ୍ତ ମୁଖ ମଣ୍ଡଳର ସୌନ୍ଦର୍ଯ୍ୟ ଦେଖିଲେ ମଧ୍ୟ କ୍ରୋଧର ଉପଶମ ହୁଏ । ଅନେକ ସମୟରେ ଗୃହର କାନ୍ଥମାନଙ୍କରେ 'କ୍ରୋଧ' 'କ୍ରୋଧ' ଲେଖି ରଖିଲେ କ୍ରୋଧ ବାଧା ପାଏ । ଯେଉଁମାନେ କହନ୍ତି ଯେ, ଗଞ୍ଜେଇ ନ ଖାଇଲେ ମନୁଷ୍ୟତ୍ୱ ଆସେ ନାହିଁ—ସେମାନେ ଯେପରି ହାସ୍ୟାସ୍ପଦ, ପୁଣି ଯେଉଁମାନେ କହନ୍ତି ଯେ, ନ ରାଗିଲେ ଚଳେ ନାହିଁ—ସେମାନେ ମଧ୍ୟ ସେହିପରି ହାସ୍ୟାସ୍ପଦ । ସର୍ବଦା ନିଜର ଦୋଷ ଦେଖିଲେ କ୍ରୋଧ କରିବାର ସ୍ଥାନ ନ ଥାଏ । ଯେଉଁମାନେ ପରଛିଦ୍ରାନ୍ୱେଷୀ, ପରଦୋଷଦର୍ଶୀ ଓ ଘୋର ସ୍ୱାର୍ଥପର ସେହିମାନେ କ୍ରୋଧାନ୍ଧ ହୋଇଥାନ୍ତି । ଯେ ନିଜର ଦାସଦାସୀ ଉପରେ କ୍ରୁଦ୍ଧ ହୁଏ ନାହିଁ ଅଥବା କ୍ରୋଧ ସଂଯମ ଅଭ୍ୟାସ କରେ, ସେ ବାହାରେ ମଧ୍ୟ କ୍ରୋଧ-ପୁତ୍ତଳିକାରୂପେ ଲୋକସମକ୍ଷରେ ଅପଦସ୍ଥ ହୁଏ

ନାହିଁ । ଅନେକ ସମୟରେ ଦୁଷ୍ଟ ଲୋକ ହସ୍ତରୁ ରକ୍ଷାପାଇବା ପାଇଁ ବାହ୍ୟିକ କ୍ରୋଧ ଦେଖାଇବା ଆବଶ୍ୟକ ହୁଏ, କିନ୍ତୁ କ୍ରୋଧର ବଶବର୍ତ୍ତୀ ହୋଇ ପରର ଅନିଷ୍ଟ ସାଧନ କରିବା ବା ଅନିଷ୍ଟ ସାଧନର ଚିନ୍ତା କରିବା ଉଚିତ ।

ଲୋଭ

"ଲୋଭାତ୍ କ୍ରୋଧଃ ପ୍ରଭବତି
ଲୋଭାତ୍ କାମଃ ପ୍ରଜାୟତେ
ଲୋଭାନ୍ମୋହଶ୍ଚ ନାଶଶ୍ଚ
ଲୋଭଃ ପାପସ୍ୟ କାରଣମ୍ ।"

ଲୋଭରୁ କ୍ରୋଧ ହୁଏ, ଲୋଭରୁ କାମନା ଜନ୍ମେ, ଲୋଭରୁ ମନୁଷ୍ୟ ମୋହ ଓ ନାଶପ୍ରାପ୍ତ ହୁଏ । ଅତଏବ ଲୋଭ ପାପର କାରଣ ।

ଲୋଭବଶ୍ୟ ମନୁଷ୍ୟର ସକଳପ୍ରକାର ଅନର୍ଥ ଘଟାଇଅଛି । କାମିନୀ ବା କାଞ୍ଚନ ପ୍ରତି ଲୋଭ ମନୁଷ୍ୟକୁ ବ୍ୟଭିଚାରୀ ଚୋର, ତସ୍କର ଇତ୍ୟାଦିରେ ପରିଣତ କରେ । ଯାହାର ଲୋଭ ନାହିଁ, ସେ ମୁକ୍ତ । ଆମ୍ଭେମାନେ ଯଦି ମନେକରୁଁ ଯେ ଯେଉଁ ବସ୍ତୁ ବା ବ୍ୟକ୍ତି-ପ୍ରତି ଆମ୍ଭେମାନେ ଲୋଭ କରୁଅଛୁ, ତାହା ନଶ୍ୱର ଏବଂ ତାହା ପାଇଲେ ଆମ୍ଭମାନଙ୍କର ଲାଳସାଗ୍ନି ଉତ୍ତରୋତ୍ତର ପ୍ରଜ୍ୱଳିତ ହୋଇ ଉଠିବ ଓ ସେଥିଦ୍ୱାରା ପାର୍ଥିବ ବସ୍ତୁ ଲାଭ ହେବ ସତ୍ୟ, କିନ୍ତୁ ଅପାର୍ଥିବ ବସ୍ତୁରୁ ଆମ୍ଭମାନଙ୍କୁ ବଞ୍ଚିତ ହେବାକୁ ହେବ; ତାହାହେଲେ ଅନେକ ଉପକାର ହେବ । ବିବେକାନନ୍ଦ ସ୍ୱାମୀ କହୁଥିଲେ,

"ମାର ତ ଗଣ୍ଡାର, ଲୁଟି ତ ଭଣ୍ଡାର ।" ଅର୍ଥାତ୍ ମାରିବାକୁ ହେଲେ ଗୋଟିଏ ପିମ୍ପୁଡ଼ି ମାରି କଅଣ ହେବ—ଗୋଟିଏ ଗଣ୍ଡାରକୁ ମାରି ପାରିଲେ ପ୍ରଶଂସାର କଥା । ଲୁଟି କରିବାକୁ ହେଲେ ଲକ୍ଷ ଲକ୍ଷ-ମରଚ ଲୁଟି କରି ଫଳ କଅଣ ? ଭଣ୍ଡାରକୁ ଭଣ୍ଡାର ଲୁଟି କରିବାରେ ବାହାଦୁରୀ ଅଛି । ସେହିପରି ଭଗବାନଙ୍କର ଅଫୁରନ୍ତ ଭଣ୍ଡାରରୁ ସାମାନ୍ୟ ସ୍ତ୍ରୀ ଇତ୍ୟାଦି ନଶ୍ୱର ପଦାର୍ଥ ଲୁଟି ନ କରି ଦେବଦୁର୍ଲଭ ଭଗବତ୍ ପ୍ରେମ ଲୁଟି କରିବା ବୀରତ୍ୱର ପରିଚୟସୂଚକ ନୁହେଁ କି ? ଲୋଭ ଯଦି କରିବାକୁ ହୁଏ, ତେବେ ପବିତ୍ରତା, ଈଶ୍ୱରପରାୟଣତା, ସାଧୁତାଦି ପ୍ରତି ଲୋଭ କରିବା ମଙ୍ଗଳପ୍ରଦ । ଲୋଭ ପଣ୍ଡିତର ପାଣ୍ଡିତ୍ୟକୁ ମଧ୍ୟ ନଷ୍ଟ କରି ତାହାକୁ ବିପଥଗାମୀ କରେ । ଶାସ୍ତ୍ର କହିଅଛନ୍ତି —

"ସୁମହାନ୍ତ୍ୟପି ଶାସ୍ତ୍ରାଣି ଧାରୟନ୍ତୋ ବହୁଶ୍ରୁତାଃ ।
ଛେତ୍ତାରଃ ସଂଶୟାନାଞ୍ଚ କ୍ଲିଶ୍ୟନ୍ତେ ଲୋଭମୋହିତାଃ ।"

ଅର୍ଥାତ୍ ପଣ୍ଡିତମାନେ ବହୁଶାସ୍ତ୍ର ଜାଣି ଏବଂ ସଂଶୟ ଦୂର କରିବାରେ ସମର୍ଥ ହୋଇ ମଧ୍ୟ ଲୋଭରେ ପଡ଼ି କଷ୍ଟ ପାନ୍ତି ।

ମୋହ

ଅନେକେ ମୋହରେ ଅନ୍ଧପରି ହୋଇଯାନ୍ତି । ଏହି ମୋହ ନାନାବିଧ କାରଣରୁ ଜାତ ହୁଏ । ଯଥାଃ—ରୂପ, ରସ, ଗନ୍ଧ, ସ୍ପର୍ଶ ଓ ଶବ୍ଦ । ଆମ୍ଭେମାନେ କ୍ରମେ ମୋହର ଏହି ପାଞ୍ଚୋଟି କାରଣ ସମ୍ବନ୍ଧରେ ଆଲୋଚନା କରିବୁଁ ।

୧ । ରୂପ—ଏହି ରୂପର ମୋହରେ ମନୁଷ୍ୟ ଯେ ଚକ୍ଷୁଷ୍ମାନ୍ ହୋଇ ମଧ୍ୟ ବାସ୍ତବିକ ଅନ୍ଧପରି କାର୍ଯ୍ୟ କରୁଅଛି, ସେ ବିଷୟରେ ସାକ୍ଷୀ ଦେବା ପାଇଁ ବାରବନିତାସକ୍ତ ବ୍ୟକ୍ତିମାନେ ବିଦ୍ୟମାନ ।

ଅନେକ ସମୟରେ ଡାକ୍ତରଖାନାମାନଙ୍କରେ ରୂପସୀ ନାରୀମାନଙ୍କ ରୁଗ୍ଣାବସ୍ଥା ଓ ବୃଦ୍ଧାନାରୀମାନଙ୍କର ଲୋଳଚର୍ମାଦି ଦୃଷ୍ଟିଗୋଚର ହେଲେ ଏହି ଚକ୍ଷୁଜନିତ ମୋହ ଭାଙ୍ଗିଯାଏ ।

୨ । ରସ—ଜିହ୍ୱା ଏହି କାରଣ ସକାଶେ ଦାୟୀ । ଅନେକ ସମୟରେ ନିମନ୍ତ୍ରଣାଦି ପାଇଲେ ଲୋକେ ଜିହ୍ୱାର ଲାଳସାକୁ ଦମନ କରି ନ ପାରି ଜଳଣୁ ଲୋଭିଜନଙ୍କର ରୋଗ ଓ ମୃତ୍ୟୁର କବଳରେ ପଡ଼ିଥାନ୍ତି । ଯେ କୌଣସି ସ୍ୱାଦର ଖାଦ୍ୟ ହେଉନ ମଧ୍ୟ ତାହାକୁ ମୁହଁ ମଧ୍ୟରେ ପୂରାଇ ଏ ପାଖ ସେ ପାଖ କରି ମନକୁ କହିବାକୁ ହୁଏ, "ଏହି ତ ଜିନିଷ, ଏଥିପାଇଁ ଏତେ ବ୍ୟସ୍ତ । ପୁନଃ, ଏ ଜିନିଷ ପ୍ରତି ବେଶି ଆସକ୍ତ ହେଲେ ଶରୀରର କ୍ଷତି, ମନର ମଧ୍ୟ କ୍ଷତି ।"

୩ । ଗନ୍ଧ—ନାସିକା ଏହି ଗନ୍ଧ ଲୋଭରେ ମଗ୍ନ ହୋଇ ମନୁଷ୍ୟକୁ ବିଳାସୀ ଓ କୁପଥଗାମୀ କରେ । ଆମ୍ଭେମାନେ ଅନେକ ନବାବ, ବାଦସାହ ଜମିଦାରମାନଙ୍କର ପ୍ରୋକ୍ତ କାରଣରୁ ଅଧଃପତନର ସମ୍ବାଦ ପାଇଥାଉଁ । ବ୍ରହ୍ମଚାରୀ କୌଣସି ପ୍ରକାର ସୁଗନ୍ଧ ଦ୍ରବ୍ୟ ବ୍ୟବହାର କରିବେ ନାହିଁ । ଯେ ବାହାରର ସୁଗନ୍ଧରେ ଯେତେ ଜଡ଼ିତ ହୁଏ, ସେ ଭିତରର ସୁଗନ୍ଧରୁ ସେତିକି ବଞ୍ଚିତ ହୁଏ । ଅର୍ଥାତ୍ ତାହାର ଅନ୍ତଃକରଣସ୍ଥିତ ସୁଗୁଣ ପୁଷ୍ପ-ମାନଙ୍କର ସୌରଭ ଚତୁର୍ଦ୍ଦିଗରେ ବିକୀର୍ଣ୍ଣ ହୋଇ ତାହାର କାମ୍ୟ ଜଗତର ପ୍ରଫୁଲ୍ଲତା ସମ୍ପାଦନ କରିପାରେ ନାହିଁ । କାରଣ ବିଳାସୀ ବ୍ୟକ୍ତି ଆପଣାର ଗୁଣମାନଙ୍କର କର୍ଷଣରେ ସର୍ବଦା ପରାଙ୍ମୁଖ । ମୃଗ ନିଜ ନାଭିରେ କସ୍ତୁରୀର ସନ୍ଧାନ ନ ପାଇ ତାହାର ଗନ୍ଧଦ୍ୱାରା ଆକୃଷ୍ଟ ହୋଇ ଏଣେ ତେଣେ ଧାବିତ ହୁଏ ଏବଂ ଏହି ଇତସ୍ତତଃ ଧାବନ ତାହାର ମୃତ୍ୟୁର କାରଣ ।

୪ । ସ୍ପର୍ଶ—ତ୍ୱକ ବା ଅସ୍ମମାନଙ୍କର ଶରୀର ସବୁବେଳେ କୋମଳ ପଦାର୍ଥର ସଂସ୍ପର୍ଶରେ ରହିବାକୁ ଭଲ ପାଏ । ଏହି ସ୍ପର୍ଶଜନିତ ମୋହ କୋମଳ ଶଯ୍ୟା, ଓ କୋମଳ ଅଙ୍ଗ ଅନ୍ୱେଷଣ କରେ; ସୁତରାଂ କୋମଳ ଶଯ୍ୟା ବର୍ଜନୀୟ ଏବଂ କୌଣସି କୋମଳାଙ୍ଗ ବ୍ୟକ୍ତି ସହିତ ସମ୍ପର୍କ ପରିହାର୍ଯ୍ୟ । ନାରୀଅଙ୍ଗ ସ୍ପର୍ଶ ଯେ କି ଅନିଷ୍ଟକର, ତାହା ଶ୍ରୀ ଗୌରାଙ୍ଗ ଦେବଙ୍କ ଗୋଟିଏ କଥାରୁ ଜଣାପଡ଼େ । ସେ କହୁଅଛନ୍ତି, "କାଷ୍ଠ ନାରୀ ସ୍ପର୍ଶ ଯେଛେ ଉପଜେ ବିକାର ।" ନାରୀ ଅଙ୍ଗ ସ୍ପର୍ଶ କରିବା ତେଣିକି ଥାଉ, କାଷ୍ଠନିର୍ମିତ ନାରୀ ମୂର୍ତ୍ତି ସ୍ପର୍ଶ କଲେ ମଧ୍ୟ ମନରେ କାମର ବିକାର ଉପସ୍ଥିତ ହୁଏ ।

୬ । ଶବ୍ଦ—କର୍ଣ୍ଣ ଏହି ଶବ୍ଦଜନିତ ମୋହ ସକାଶେ ଦାୟୀ । ସର୍ପ ଏହି ପ୍ରକାର ମୋହଗ୍ରସ୍ତ ହୋଇ ସାପୁଆ କେଳା ହସ୍ତରେ ପଡ଼େ ଏବଂ ମନୁଷ୍ୟ ଏହି ମୋହରେ ପଡ଼ି ନାରୀ-ସର୍ପ-ଦଂଶନରେ ଜର୍ଜରିତ ହୁଏ । ବିଲ୍ୱମଙ୍ଗଳ ଭଗବଦନ୍ୱେଷୀ ହୋଇ ମଧ୍ୟ ରୂପ ଓ ଶବ୍ଦର ମୋହରେ ପଡ଼ି ପ୍ରଥମେ ଚକ୍ଷୁ ଉତ୍ପାଟନ କରି ରୂପର ମୋହରୁ ଏବଂ ହୃଦୟକୁ ପଳାଇବା ଦ୍ୱାରା ଶବ୍ଦ ମୋହରୁ ଆପଣାକୁ ରକ୍ଷା କରି ବିଭୁ ପାଦପଦ୍ମରେ ଆଶ୍ରୟ ଲାଭ କରି ପାରିଥିଲେ ।

———

ମଦ

"ନଶ୍ୟନ୍ତି ମାନେ ନ ତମୋଽଭିଭୂତାଃ
ପୁଂସଃ ସଦୈବେତି ବଦନ୍ତି ସନ୍ତଃ ।"

ଯେ ସମସ୍ତ ପୁରୁଷ ତମୋଽଭିଭୂତ ହୋଇ ଅହଙ୍କାର ପ୍ରକାଶ କରନ୍ତି, ସାଧୁମାନେ ସର୍ବଦା କହନ୍ତି ଯେ ସେମାନେ ଶ୍ରେୟୋଭାଜନ

ହୋଇ ପାରନ୍ତି ନାହିଁ । ନାନାବିଧ ଅହଙ୍କାର ମନୁଷ୍ୟ ହୃଦୟରେ ରାଜତ୍ୱ କରେ । ସେଥିମଧ୍ୟରୁ (କ) ଜାତିର ଅହଙ୍କାର, (ଖ) ଧନର ଅହଙ୍କାର, (ଗ) ଜନର ଅହଙ୍କାର, (ଘ) ବିଦ୍ୟାର ଅହଙ୍କାର ଏବଂ (ଙ) ରୂପର ଅହଙ୍କାର ଉଲ୍ଲେଖଯୋଗ୍ୟ ।

(କ) ଜାତିର ଅହଙ୍କାର ମନୁଷ୍ୟ ମଧ୍ୟରେ ଏପରି ମଜ୍ଜାଗତ ଯେ ସବୁବେଳେ ନୀଚ ଲୋକଙ୍କୁ ଉଚ୍ଚ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ସମସ୍ତେ ଅପଣାକୁ ଉଚ୍ଚ ଜାତିସମ୍ଭୂତ ବୋଲି ଘୋଷଣା କରିଥାନ୍ତି । ଏହି ଜାତିପ୍ରଥା ଯେ ଭାରତର ସର୍ବାଙ୍ଗୀନ ଉନ୍ନତି ମୂଳରେ ବିନାଶକାରୀ କୀଟରୂପେ ବର୍ତ୍ତମାନ, ପ୍ରତ୍ୟେକ ସୁଧୀ ବ୍ୟକ୍ତି ତାହା ଅନୁଭବ କରୁଥିବେ । ହିନ୍ଦୁ, ମୁସଲମାନ, ବ୍ରାହ୍ମଣ, ଶୂଦ୍ର, ଇତ୍ୟାଦି ଭେଦବୁଦ୍ଧି ମନୁଷ୍ୟକୁ ପଶୁଠାରୁ ମଧ୍ୟ ହୀନ କରି ପକାଉଅଛି । ରହସ୍ୟର ବିଷୟ ଏହି ଯେ, ଯେଉଁମାନେ ଏହି ମଦ ରିପୁର ଅଧୀନ, ସେମାନେ ନିଜର ଗର୍ବ ସକାଶେ ଅନୁତାପ କରିବା ତେଣିକି ଥାଉ, ଅଧିକ ସ୍ଫୀତ ହୋଇ ଆପଣାର ମର୍ଯ୍ୟାଦା ପ୍ରଚାର କରି ବୁଲନ୍ତି ।

ଅହଙ୍କାର ଆଧ୍ୟାତ୍ମିକ ଉନ୍ନତିର ସର୍ବପ୍ରଧାନ ଅନ୍ତରାୟ ବୋଲି କୁଳୀନ ବ୍ରାହ୍ମଣ ବଂଶଜ ରାମକୃଷ୍ଣ ଦେବ ଜଗନ୍ମାତାଙ୍କ ନିକଟରେ ସକରୁଣ ଭାବରେ ଏହି ଅହଙ୍କାର ବିନାଶ ସକାଶେ ପ୍ରାର୍ଥନା କରୁଥିଲେ ଏବଂ ମେହେନ୍ତରର ପଦଧୂଳି ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଶିରୋଧାର୍ଯ୍ୟ କରି ଏହି ରିପୁର ମୂର୍ତ୍ତି ବିନାଶ ସାଧନାର୍ଥ ନାନା ଅନୁଷ୍ଠାନମାନ କରିଥିଲେ । ସେ ଜଗନ୍ମାତାଙ୍କୁ ସମ୍ବୋଧନ କରି କହୁଥିଲେ, "ମା, ମୁଁ ଯେ ମେହେନ୍ତରଠାରୁ ହୀନ, ଏହି ଭାବ ମୋ ମନରେ ସ୍ଥାନ ପାଉ । ମା, ମୋର 'ମୁଁ' ବିନାଶ କରି 'ତୁ' ରୂପରେ ପ୍ରତିଷ୍ଠିତ କର ।" ସେ ଆକୁଳ ପ୍ରାଣେ କହୁଥିଲେ,

"ଏହି ଅହଂ ଗଲେ ଜଞ୍ଜାଳ ଗଲା ।" ବାସ୍ତବିକ ଯେତେଦିନଯାଏ ଅହଙ୍କାର-ରୂପ ପାହାଡ଼ ହୃଦୟରେ ବର୍ତ୍ତମାନ, ସେତେଦିନ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ କୌଣସି ଉନ୍ନତ ଭାବ ସେଠାରେ ଆଶ୍ରୟ ପାଇ ନ ପାରେ । ମନେ ରଖିବା ଉଚିତ ଯେ, ଭଗବାନ ଯାହାକୁ ଉଚ୍ଚ ଜାତିରେ ଜନ୍ମ ଦେଇଛନ୍ତି ସେଥିରେ ଥାଇ ସେ ଅପେକ୍ଷାକୃତ ନୀଚ ଜାତି ଉପରେ ଅତ୍ୟାଚାର କଲେ ତାହାର ଅବନତି ଅବଶ୍ୟମ୍ଭାବୀ ।

(ଖ) ଧନର ଅହଙ୍କାର—ଯେଉଁମାନେ ନୂତନ ଧନୀ, ସେମାନଙ୍କ ମଧ୍ୟରେ ଏହି ଅହଂକାର ଅତ୍ୟଧିକ ପରିମାଣରେ ଦେଖାଯାଏ । ମନୁଷ୍ୟ ଧନମଦରେ ଧରାକୁ ସରାପରି ଦେଖେ ଏବଂ ଲୋକମାନଙ୍କ ଉପରେ ଅତ୍ୟାଚାର କରୁଥାଏ । କିନ୍ତୁ ମନେ ରଖିବା ଉଚିତ ଯେ, "ଆଜି ଯେ ରାଜେନ୍ଦ୍ରାସନେ, କାଲି ସେ ଫକୀର ।" କେତେ ଧନୀ ବ୍ୟକ୍ତି କାଳଚକ୍ରେ ପଡ଼ି ପଥର ଭିକାରୀରୂପେ ପରିଣତ ହୋଇ ଅଛନ୍ତି; ତାହା କି କାହାରିକି ଦେଖାଇ ଦେବାକୁ ହେବ ? ଯେ ଧନୀ, ସେ ଯଦି ମନେ କରନ୍ତି ଯେ, ମୋଠାରୁ କେତେ କେତେ ଧନୀ ଏ ସଂସାରରେ ଅଛନ୍ତି, ମୁଁ ତ ଛାର; ତେବେ ଏହି ଅହଂକାରର ଉପଶମ ହୋଇଥାଏ । ଧନୀ ଲୋକ ମନେ କରିବ ଯେ, ସେ ଭଗବାନଙ୍କର ଅକ୍ଷୟ ଭଣ୍ଡାରର କେତେକାଂଶ ରକ୍ଷଣାବେକ୍ଷଣ କରିବା ପାଇଁ ନିଯୁକ୍ତ । ସେଥିରେ ଗର୍ବ କରିବାରେ କଅଣ ଅଛି ? ଭଗବାନ ଆଜି ତାହାଠାରୁ ଭଣ୍ଡାର ଛଡ଼ାଇ ନେଇ ଅନ୍ୟ ହାତରେ ସମର୍ପଣ କରି ପାରନ୍ତି ।

(ଗ) ଜନର ଅହଙ୍କାର—ଉପଯୁକ୍ତ ପୁତ୍ରକନ୍ୟା ଲଭକରି ଯେଉଁମାନେ ଗର୍ବ ଅନୁଭବ କରନ୍ତି, ସେମାନେ ଥରେ ନିଷ୍ଠୁର ଯମର କଥା ଭାବିଲେ ଆଉ ସେ ଗର୍ବ ହୃଦୟରେ ସ୍ଥାନ ପାଇ ପାରିବ ନାହିଁ ।

(ଘ) ବିଦ୍ୟାର ଅହଙ୍କାର—ବିଦ୍ୱାନ୍ ହୋଇ ଯେଉଁମାନେ ଅହଂକାରୀ, ସେମାନେ ବିଦ୍ୱାନ୍ ନୁହନ୍ତି, ମୂର୍ଖ । କଥାରେ କହନ୍ତି, "ନମନ୍ତି ଫଳିନୋ ବୃକ୍ଷାଃ, ନମନ୍ତି ଗୁଣିନୋ ଜନାଃ ।" ବିଦ୍ୟାର ଫଳରେ ମନୁଷ୍ୟ ଯଦି ନମ୍ର ନ ହୋଇ, ବିନୀତ ନ ହୋଇ ଉଦ୍ଧତ ବା ଅହଙ୍କାରୀ ହୁଏ ତେବେ ତାହାର ବିଦ୍ୟାର୍ଜନକୁ ଧିକ୍ ! ନିଉଟନ୍ ଏତେ ବିଦ୍ୟା ଅର୍ଜନକରି ଶେଷକୁ କହିଗଲେ, "ମୁଁ ଅନନ୍ତ ଜ୍ଞାନ-ସମୁଦ୍ରର ବେଳାଭୂମିରୁ ଉପଳଖଣ୍ଡମାନ ସଂଗ୍ରହ କରିଅଛି ।" ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ପ୍ରକୃତ ବିଦ୍ୱାନ୍ ବ୍ୟକ୍ତିମାନେ ଏହିପରି ବିନୀତ ଭାବ ପୋଷଣ କରି ସଂସାରକୁ ଶିକ୍ଷା ଦେଇ ଯାଇଅଛନ୍ତି । ଯେଉଁଠାରେ ବିଦ୍ୟାର ଗମ୍ଭୀରତା ସେଠାରେ ବିନୟ ବିଦ୍ୟମାନ । ଯେଉଁଠାରେ ବିଦ୍ୟା ଅଗଭୀର, ସେହିଠାରେ ବିଦ୍ୟାର ଉନ୍ମାଦ ବା ଅହଙ୍କାର ପରିଲକ୍ଷିତ ହୁଏ ସବୁବେଳେ ବଡ଼ ବଡ଼ ବିଦ୍ୱାନ୍ ବ୍ୟକ୍ତିମାନଙ୍କର ଜୀବନ ଆଲୋଚନା ଏହି ପ୍ରକାର ଅହଙ୍କାରରୁ ମୁକ୍ତିଲାଭର ଏକମାତ୍ର ଉପାୟ ।

(ଙ) ରୂପର ଅହଙ୍କାର—ଏହି ଅହଙ୍କାର ଯାହାଠାରେ ଦେଖାଯାଏ, ତାହାକୁ ଦୟାର ପାତ୍ର (Object of pity) ବୋଲି ମନେ ହୁଏ । ଯେ ଅତି ସୁନ୍ଦର ରୂପ ଘେନି ଜନ୍ମଛି, କାଲି ବସନ୍ତାଦି ରୋଗରେ ତାହାର ମୁଖଶ୍ରୀ ମ୍ଳାନ ଓ କୁତ୍ସିତହୋଇ ଯାଏ । ଯୁବକ ବୃଦ୍ଧାବସ୍ଥାରେ ଉପନୀତ ହେବା ସଙ୍ଗେ ସଙ୍ଗେ ଯୌବନଶ୍ରୀ କୃଷ୍ଣପକ୍ଷର ଶଶିକଳା ପରି ଧୀରେ ଧୀରେ ଅପସୃତ ହୋଇଯାଏ । ସୌନ୍ଦର୍ଯ୍ୟର ଗର୍ବ ସବୁ ଗର୍ବଠାରୁ ଅତ୍ୟନ୍ତ ଅଳୀକ ବୋଲି ପ୍ରତୀୟମାନ ହୁଏ । ବୃଦ୍ଧ ବା ପୀଡ଼ିତ ନରନାରୀଙ୍କୁ ପର୍ଯ୍ୟବେକ୍ଷଣ କଲେ ଏହି ଅହଙ୍କାର ରହେ ନାହିଁ । ଜନୈକ

ଲୋକାଚରମା ବୃଦ୍ଧ ଲୋକକୁ ଦେଖି ପରେ ବୁଦ୍ଧଦେବଙ୍କର ବୈରାଗ୍ୟ ଜାତ ହୋଇଥିଲା ।

ମାତ୍ସର୍ଯ୍ୟ

"ଦ୍ୱେଷମୂଳୋ ମନସ୍ତାପୋ ଦ୍ୱେଷଃ ସଂସାରବନ୍ଧନମ୍
ମୋକ୍ଷବିଘ୍ନକରୋ ଦ୍ୱେଷସ୍ତଂ ଯତ୍ନାତ୍ ପରିବର୍ଜୟେତ୍ ।"

ଦ୍ୱେଷ ମନସ୍ତାପର କାରଣ, ଦ୍ୱେଷ ସଂସାରର ବନ୍ଧନ ଏବଂ ଦ୍ୱେଷ ମୁକ୍ତିର ପ୍ରତିବନ୍ଧକ, ଅତଏବ ଯତ୍ନପୂର୍ବକ ଦ୍ୱେଷ ପରିତ୍ୟାଗ କରିବ ।

ମାତ୍ସର୍ଯ୍ୟକୁ ପଣ୍ଡିତମାନେ ଗୋଟିଏ କୁତ୍ସିତ ବ୍ୟାଧି ବୋଲି କହି ଅଛନ୍ତି । ପରଶ୍ରୀ ଦେଖି କାତର ହେବା ନୀଚ ବ୍ୟକ୍ତିମାନଙ୍କର ସ୍ୱଭାବସିଦ୍ଧ । ଆଜି ଏହି ବିପ୍ର ହିନ୍ଦୁ, ମୁସଲମାନ, ବଙ୍ଗାଳି, ଓଡ଼ିଆ, ବ୍ରାହ୍ମଣ, ଅବ୍ରାହ୍ମଣ ପ୍ରଭୃତି ନାନାବିଧ ରୂପ ଧରି ଦେଶଟିକୁ ଛାରଖାର କରିବାକୁ ଉଦ୍ୟତ । ଏହି ଭାବଟି ସ୍ୱାର୍ଥପରତା-ପ୍ରସୂତ । ଯାହାର ଯେଉଁଠାରେ ସ୍ୱାର୍ଥହାନି ହୁଏ, ସେ ସେହିଠାରେ ଅଳ୍ପ ପାଞ୍ଚଜଣଙ୍କୁ ଘେନି ଗୋଟିଏ ଦଳ ବାନ୍ଧେ, ନିଜର କଳୁଷପ୍ରବୃତ୍ତିକୁ ଦେଶହିତୈଷଣାରୂପ ସ୍ୱର୍ଣ୍ଣପତ୍ରରେ ଆବୃତ କରେ, ଏବଂ ଚିନ୍ତାଶକ୍ତି-ବିହୀନ ଲୋକ ସମକ୍ଷରେ ନେତାରୂପେ ଆପଣାକୁ ଉପସ୍ଥାପିତ କରେ । ଏମାନେ ଚିନ୍ତାଶୂନ୍ୟ ମନକୁ ହେପରିଭାବରେ ଆକ୍ରମଣ କରିପାରନ୍ତି, ଚିନ୍ତାଶୀଳ ବ୍ୟକ୍ତିର ମନ ଉପରେ ସେପରି ଭାବରେ ପ୍ରଭାବ ବିସ୍ତାର କରିପାରନ୍ତି ନାହିଁ । କୌଣସି ଜାତି ବା ବ୍ୟକ୍ତି କେବେହେଁ ଦାୟିତ୍ୱଲବ୍ଧ ଈର୍ଷା ସାହାଯ୍ୟରେ ଆପଣାକୁ ଉନ୍ନତ କରି ନାହିଁ, କରି ପାରିବ ନାହିଁ । ପ୍ରକୃତ ଗୁଣର ଅଧିକାରୀ

ନ ହେଲେ ଲକ୍ଷ୍ମୀ ତାହାରଙ୍କ ଆଶ୍ରୟ କରନ୍ତି ନାହିଁ । ଯେଉଁମାନେ ପରଶ୍ରୀକାତର, ସେମାନେ ପ୍ରକୃତ ଗୁଣ ଆୟତ୍ତ କରିବା ପାଇଁ ଅବସର ପାଆନ୍ତି ନାହିଁ । ମାତ୍ସର୍ଯ୍ୟ ଅର୍ଥାତ୍ ଦ୍ୱେଷହିଂସାର ନିଶା ସେମାନଙ୍କୁ ସର୍ବଦା ଭୋଳ କରି ରଖେ । ପରଶ୍ରୀକାତର ବ୍ୟକ୍ତି ବୁଝେ ନାହିଁ ଯେ ସେ ଯାହା ପ୍ରତି ଈର୍ଷାନ୍ୱିତ, ଭଗବାନ ତାହାକୁ ତାହାର ଗୁଣ ଦେଖି ସେହି ପଦବୀରେ ସ୍ଥାପନ କରିଅଛନ୍ତି । ଭେଦବୁଦ୍ଧି ସିନା ତୁମ୍ଭ ଆମ୍ଭ ପାଖରେ । ସେ ଯେ ସମସ୍ତଙ୍କ ପ୍ରତି ସମାନ । ଯେ ଗୁଣୀ ହେବ ସେହି ତାଙ୍କଠାରେ ଆଦର ପାଇବ ।

ଆଜି ଦେଶରେ ଯେଉଁମାନେ ଏହି ମାତ୍ସର୍ଯ୍ୟ ବୀଜ ରୋପଣ କରି ନିଜେ ବିଷମୟ ଫଳପ୍ରାପ୍ତ ହୋଇ ଭାବୀବଂଶ ନିମନ୍ତେ ସେହି ଫଳ ରଖି ଯାଉଅଛନ୍ତି ; ସେମାନେ ଥରେ ଧୀର ମନରେ ଈଶ୍ୱରଙ୍କ ଆଡ଼କୁ ଅନାଇ ସବୁ କଥା ଭାବିବେ କି ? ଏ ବିଷୟରେ ଆଜି ଆବାଳବୃଦ୍ଧବନିତା ଜରଜର ହୋଇ ଆପଣାର ଉନ୍ନତି ମୂଳରେ ଆପେ କୁଠାରାଘାତ କରିବାକୁ ବସିଲେଣି ଯେ । ଜଣେକ ଉତ୍କଳୀୟ ଯୁବକ ଦିନେ ମତେ ପଚାରିଲା, "ମୋର କି ପ୍ରକାର ସେବାଭାବ ପୋଷଣ କରିବା କର୍ତ୍ତବ୍ୟ ?" ମୁଁ କହିଲି, "ଦେଖ, ମାନବ ମାତ୍ରକେ ଜାତି-ଧର୍ମ ନିର୍ବିଶେଷରେ ସମସ୍ତେ ମୋର ସେବ୍ୟ—ମୁଁ ସମସ୍ତଙ୍କୁ ସାଧ୍ୟାନୁସାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରିବି—ତୁମ୍ଭେ ଏହି ଭାବ ପୋଷଣ କରିବ ।" ସେ କହିଲା, "ମୋର ଦେଶର ଲୋକଙ୍କ ସେବା ସର୍ବାଗ୍ରେ କରିବା ତ ମୋର ଉଚିତ ।" ମୁଁ କହିଲି, "ନିଶ୍ଚୟ, ପ୍ରତ୍ୟେକ ମାନବର ସେବା କରିବ ବୋଲି ତୁମ୍ଭେ ତ ଆଉ ସୁମେରୁଠାରୁ କୁମେରୁ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ସବୁ ମନୁଷ୍ୟମାନଙ୍କୁ ଖୋଜି ଖୋଜି ସାହାଯ୍ୟ କରିବାକୁ ଯାଉ ନାହିଁ । ତାହାର ଅର୍ଥ ଏହି ଯେ, ତୁମ୍ଭେ ଯେ କୌଣସି ଅସହାୟ ବ୍ୟକ୍ତିକୁ ସମ୍ମୁଖରେ

ଦେଖିବ, ତାହାକୁ ସାହାଯ୍ୟ କରିବାକୁ ତୁମ୍ଭର ସଙ୍କଳ୍ପ ହେଉ । ତାହାହେଲେ ନିଶ୍ଚୟ ୧୦୦ ଜଣଙ୍କ ମଧ୍ୟରୁ ଅନ୍ତତଃ ୯୫ ଜଣ ତୁମର ଦେଶବାସୀ ହେବା ସ୍ୱାଭାବିକ । ଅଳ୍ପ ୫ ଜଣଙ୍କୁ ସାହାଯ୍ୟ କରିବା କଣ ଏଡ଼େ ବଡ଼ ପାପ ? ତୁମ୍ଭେ ଯେଉଁ ଦେଶରେ ଜନ୍ମ ପାଇଅଛ, ସେ ଦେଶର ଯେପରି ତୁମ୍ଭ ଉପରେ ଦାବୀ ଅଛି, ତୁମ୍ଭେ ଯେଉଁ ମନୁଷ୍ୟ କୁଳରେ ଜନ୍ମ ପାଇଅଛ, ସେ ମନୁଷ୍ୟର କଅଣ ତୁମ୍ଭ ଉପରେ କୌଣସି ଦାବୀ ନାହିଁ ? ପୁଣି ଦେଖ, ତୁମ୍ଭର ସମସ୍ତ ଦେଶବାସୀ ତ ତୁମ୍ଭ ଦେଶରେ ନାହାନ୍ତି, ସେମାନଙ୍କ ମଧ୍ୟରୁ ଅନେକେ ତ ବିଦେଶରେ ପଡ଼ି ରହିଅଛନ୍ତି । ଆଚ୍ଛା, ତୁମ୍ଭର କଅଣ ଇଚ୍ଛା ହୁଏ ନାହିଁ ଯେ ତୁମ୍ଭର ବିଦେଶସ୍ଥ ଅସହାୟ ଭ୍ରାତୃବର୍ଗ ସେହି ଦେଶବାସୀମାନଙ୍କଠାରୁ ସହାୟତା ପ୍ରାପ୍ତ ହୁଅନ୍ତୁ ? ତେବେ ତୁମ୍ଭେ ପରଠାରୁ ଯେଉଁ ବ୍ୟବହାର ପ୍ରତ୍ୟାଶା କର, ଅନ୍ୟ ପ୍ରତି ସେହି ବ୍ୟବହାର ନ କରିବ କେଉଁ ବିଚାରରେ ? ଅମ୍ଭେମାନେ ଏକ ଭଗବାନଙ୍କ ପୁତ୍ର—ସମସ୍ତେ ଭାଇ ଭାଇ । ଏହି ଭାବ ହୃଦୟରେ ପୋଷଣ କରି ଲୋକହିତ ସାଧନ କରିବା ଉଚିତ । ପ୍ରେମ—ସମସ୍ତଙ୍କ ପ୍ରତି ପ୍ରୀତି—ଯାହାର ହୃଦୟକୁ ଅଧିକାର କରି ନାହିଁ, ତାହାର ଜନ୍ମ ବୃଥା । ଯଥାର୍ଥ ପ୍ରେମିକ ହେବାପାଇଁ ପ୍ରାଣପଣେ ଲାଗିଯାଅ ; ତେବେ ସିନା ମାନବ ଜନ୍ମ ସାର୍ଥକ ହେବ ?"

ଅନେକେ ମନେକରନ୍ତି ଯେ, ରାମା ଶାମା ଏ ଦୁନିଆଁକୁ ଚଳାଉ ଅଛନ୍ତି । କିନ୍ତୁ ତାହା ବିଷମ ଭ୍ରାନ୍ତି ; ଭଗବାନ ସମସ୍ତଙ୍କର ନେତା । ସେ ଯାହାକୁ ଯେପରି ଭାବରେ ଚଳାଇବେ, ସେ ସେହିପରି ଭାବରେ ଚଳିବ । ବଡ଼ଲୋକ ତାଙ୍କର ସୃଷ୍ଟି, ଗରିବ ତାଙ୍କର ସୃଷ୍ଟି । ତେବେ ବା ଈର୍ଷାର ସ୍ଥାନ କାହିଁ ? ଥରେ ଇତେନିକ

ଯୁବକକୁ ଜାତିଗତ କଳହରେ ଉନ୍ମତ୍ତ ଦେଖି ମୋର ଜନୈକ ଶ୍ରଦ୍ଧାସ୍ପଦ ବନ୍ଧୁ କହୁଥିଲେ, "ଆପଣ ଟିକିଏ ଅନୁସନ୍ଧାନ କଲେ ବୁଝି ପାରିବେ ଯେ, ଏ ଲୋକଟି ନିଜସ୍ୱ ଘରେ ଭାଇମାନଙ୍କ ସଙ୍ଗରେ କଳହ କରେ ; ଅଥଚ ସହରରେ ସେହି କଳହ-ପ୍ରବୃତ୍ତିକୁ ଦେଶହିତୈଷଣାର ଆବରଣ ଦେଇ ଚିନ୍ତାଶୂନ୍ୟ ଲୋକମାନଙ୍କ ଚକ୍ଷୁରେ ଧୂଳି ନିକ୍ଷେପ କରୁଅଛି ।" ଅତି ସତ୍ୟ କଥା । କୌଣସି ପ୍ରକାର ମାତ୍ସର୍ଯ୍ୟ-ବିଷ ହୃଦୟରେ ଧାରଣ କଲେ ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ସମସ୍ତ ଗୁଣ ବିଷାକ୍ତ ହୋଇ ମନୁଷ୍ୟଙ୍କୁ ବିନଷ୍ଟ କରିଦିଏ । ବ୍ରହ୍ମଚାରୀମାନେ ଏହି ବ୍ୟାଧିଠାରୁ ବହୁଦୂରରେ ଥାଇ ପ୍ରକୃତ ଗୁଣ ଅର୍ଜନରେ ବଦ୍ଧପରିକର ହେବେ ଏବଂ ଯେ କୌଣସି ତଥାକଥିତ ଉପକାରୀ ବନ୍ଧୁଙ୍କ କଥା ଅନ୍ଧଭାବରେ ଗିଳି ପକାଇ ନିଜର ସର୍ବନାଶ କରିବେ ନାହିଁ ।

କଟୁ କଥା

"ଅରୁନ୍ତୁଦଂ ପରୁଷଂ ତୀକ୍ଷ୍ଣବାଚଂ ବାକ୍‌କଣ୍ଟକୈର୍ବିତୁଦନ୍ତଂ ମନୁଷ୍ୟାନ୍ ।
ବିଦ୍ୟାଦଲକ୍ଷ୍ମୀକତମଂ ଜନାନାଂ ମୁଖେ ନିବଦ୍ଧାଂ ନିର୍ଋତିଂ ବହନ୍ତମ୍ ।"

ଯେ ବ୍ୟକ୍ତି ବଚନରୂପ କଣ୍ଟକଦ୍ୱାରା ମାନବମାନଙ୍କୁ ବିଦ୍ଧ କରେ ଏବଂ ଯାହାର ମୁଖରେ ପରପୀଡ଼ାକର ବାକ୍ୟରୂପ ରାକ୍ଷସ ନିବଦ୍ଧ ଅଛି. ଏପରି ତୀକ୍ଷଣବାଦୀ ନିଷ୍ଠୁର ବ୍ୟକ୍ତିକୁ ଦେଖିଲେ ଲକ୍ଷ୍ମୀ ଅନ୍ତର୍ହିତ ହୁଅନ୍ତି ।

ପୃଥିବୀରେ କେହି କାହାର ଶତ୍ରୁ ବା ମିତ୍ର ହୋଇ ଜନ୍ମି ନାହାନ୍ତି । କେବଳ ବ୍ୟବହାରଦ୍ୱାରା ଶତ୍ରୁ ମିତ୍ର ଜଣାଯାଆନ୍ତି । କଟୁକ୍ତି

ଦ୍ୱାରା ଯେପରି ଶତ୍ରୁସଂଖ୍ୟା ବୃଦ୍ଧି ପାଏ, ମିଷ୍ଟାଳାପଦ୍ୱାରା ସେହିପରି ମିତ୍ର ସଂଖ୍ୟା ବଢ଼େ । ଯେ ବ୍ୟକ୍ତି କଟୁ କଥା କହେ ତାହାର ସେ କଥାର ଉତ୍ତର ନ ଦେବା ହିଁ ତାହାକୁ ତାହାର ନିଜ ବିଷଦ୍ୱାରା ଦଗ୍ଧ କରିବାର ପ୍ରକୃଷ୍ଟ ଉପାୟ । ମନୁଙ୍କ ମତରେ କୌଣସି ବ୍ୟକ୍ତି ଅନ୍ୟ ଦ୍ୱାରା ଏକାନ୍ତ ପୀଡ଼ିତ ହେଲେ ମଧ୍ୟ ତାହାର ମର୍ମପୀଡ଼ାଦାୟକ କୌଣସି ଦୋଷ ଉଲ୍ଲେଖ କରିବ ନାହିଁ; ଯହିଁରେ ପରର ଅନିଷ୍ଟ ହୁଏ, ଏପରି କର୍ମ ବା ଚିନ୍ତା କରିବ ନାହିଁ ଅଥବା ଯେ କଥା କହିଲେ ଅନ୍ୟ ବ୍ୟକ୍ତି ମନରେ ବ୍ୟଥା ପାଏ, ଏପରି ମନଃକଷ୍ଟକର ସ୍ୱର୍ଗଲାଭର ବିରୋଧୀ କୌଣସି କଥା କହିବ ନାହିଁ ।

ବ୍ରହ୍ମଚାରୀ କଟୁଭାଷୀ ହୋଇଥିଲେ ପ୍ରବଳ ଇଚ୍ଛାଶକ୍ତି ପ୍ରୟୋଗ କରି କଟୂକ୍ତି ପରିହାର କରିବେ—ନଚେତ୍ ନିଜର ଓ ପରର ଅଶାନ୍ତି ସୃଷ୍ଟି ଅବଶ୍ୟମ୍ଭାବୀ ।

———

ପରନିନ୍ଦା

ଶ୍ରୀ ରାମକୃଷ୍ଣଦେବ କହୁଅଛନ୍ତି, "ପରନିନ୍ଦା ଓ ପରଚର୍ଚ୍ଚା କଲେ ପରମାର୍ଥ ଚର୍ଚ୍ଚା ଭୁଲ ହୁଏ ।" ବାସ୍ତବିକ ପରନିନ୍ଦୁକଙ୍କୁ ଆତ୍ମଘାତୀ ଛଡ଼ା ଆଉ କଅଣ ବୋଲିହେବ ? ଯେ ପରନିନ୍ଦା କରେ, ସେ ପରର ଅନିଷ୍ଟ କରିବା ଚେଷ୍ଟିତ ଥାଉ, ଆପଣାର ପ୍ରଭୂତ ଅନିଷ୍ଟ ସାଧନ କରେ । କାହାରଙ୍କ ଭାଲମନ୍ଦ ଦେଖା କିମ୍ବା କାହାର ନିନ୍ଦା କରିବା ବ୍ରହ୍ମଚର୍ଯ୍ୟାଶ୍ରମରେ ସର୍ବଦା ପରିହାର୍ଯ୍ୟ । ତୁମ୍ଭେ ଯଦି କାହାରିକି ଭଲ ପାଉଥାଅ ଏବଂ ତାହାକୁ ସଂଶୋଧନ କରିବା ଅଭିପ୍ରାୟ ଥାଏ ତେବେ ତାହାକୁ ପଦେ ଅଧେ ଗାଳି

ଦେବାର ତୁମ୍ଭର ଅଧିକାର ଅଛି ଏବଂ ସେ ଗାଳରେ ତାହାର ଉପକାର ହେବା ସ୍ୱାଭାବିକ । ଯେଉଁମାନେ ନିଜର କଳହ-ପ୍ରବୃତ୍ତି ବା ନିନ୍ଦୁକ-ବୃତ୍ତି ଚରିତାର୍ଥ କରିବାପାଇଁ ପରନିନ୍ଦା କରନ୍ତି ବା ପରକୁ ଗାଳିମନ୍ଦ କରନ୍ତି, ସେମାନେ ଅତ୍ୟନ୍ତ ଭୟାବହ ଜୀବ । ସେମାନଙ୍କଠାରୁ ଦୂରରେ ରହିବା ଉଚିତ । ତାହାର ପରୋକ୍ଷରେ କୌଣସି କଥା କହି ବା କାର୍ଯ୍ୟ କରି ତାହା ମନରେ କଷ୍ଟ ଦେବା ବ୍ରହ୍ମଚାରୀର ଅନୁଚିତ ।

ଯେଉଁ ଯେଉଁ ଦୋଷଗୁଡ଼ିକ ବ୍ରହ୍ମଚାରୀର ପରିହାର୍ଯ୍ୟ, ତାହା ଆଲୋଚନା କରାଗଲା । ବର୍ତ୍ତମାନ ଯେଉଁ ଯେଉଁ ଗୁଣଗୁଡ଼ିକ ଅର୍ଜନ କରିବାକୁ ହେବ, ସଂକ୍ଷେପରେ ସେହିଗୁଡ଼ିକ ଅମ୍ଭମାନଙ୍କର ଆଲୋଚ୍ୟ ।



ସଂଯମ

"ଆପଦାଂ କଥିତଃ ପନ୍ଥା ଇନ୍ଦ୍ରିୟାଣାମସଂଯମଃ ।
ତଜ୍ଜୟଃ ସମ୍ପଦାଂ ମାର୍ଗୋ ଯେନେଷ୍ଟଂ ତେନ ଗମ୍ୟତାଂ ।"

ଇନ୍ଦ୍ରିୟମାନଙ୍କୁ ଦମନ ନ କରିବା ବିପଦର ଏବଂ ସେମାନଙ୍କୁ ଦମନ କରିବା ସମ୍ପଦର ପଥ । ଅତଏବ ଯେ ପଥରେ ଇଚ୍ଛା ସେହି ପଥରେ ଯାଅ ।

ପ୍ରଥମତଃ ବ୍ରହ୍ମଚାରୀ ସଂଯତ ହେବାପାଇଁ ଯତ୍ନବାନ୍ ହେବେ । ଅଶ୍ୱଚାଳକ ହସ୍ତରେ ରଶ୍ମି ନ ଥିଲେ ଯେପରି ଅଶ୍ୱକୁ ଶାସନ କରିବା ତାହା ପକ୍ଷରେ ଦୁରୂହ, ସେହିପରି ବ୍ରହ୍ମଚାରୀ ସଂଯମ-ରଶ୍ମି ଧାରଣ ନ କଲେ ମନରୂପ ଅଶ୍ୱକୁ କେବେହେଁ ଶାସନ କରି

ପାରିବେ ନାହିଁ । ବାକ୍‌ସଂଯମ ବା ବାହ୍ୟସଂଯମ ଏବଂ ମନଃସଂଯମ ବା ଅଭ୍ୟନ୍ତରୀଣ ସଂଯମ—ଏହି ଉଭୟବିଧ ସଂଯମ ନ ଥିଲେ ଆମ୍ଭମାନଙ୍କୁ ପଦେ ପଦେ ପଥଭ୍ରଷ୍ଟ ହେବାକୁ ପଡ଼େ । ଯେଉଁମାନେ ସଂଯତ, ସେହିମାନେ ପୃଥିବୀରେ ଧନ୍ୟ ହୋଇ ଅପରକୁ ଧନ୍ୟ କରିଯାଇ ଅଛନ୍ତି । ଧ୍ୟାନ, ଧାରଣା, ଈଶ୍ୱରୋପାସନାଦି ସଂଯମ ବ୍ୟତୀତ ଅସମ୍ଭବ ।

ବର୍ତ୍ତମାନ ସଂଯମ ଲାଭ କରିବାର ଉପାୟ ସମ୍ବନ୍ଧରେ ସ୍ୱାମୀ ବିବେକାନନ୍ଦଙ୍କର ଉପଦେଶ ଗ୍ରହଣୀୟ । ସେ କହିଅଛନ୍ତି—ମନଃସଂଯମର ପ୍ରଥମ ସୋପାନ ଏହି ଯେ, କିଛି ସମୟ ଚୁପ୍‌ହୋଇ ବସ ଏବଂ ମନକୁ ନିଜଭାବରେ ଚଳିବାକୁ ଦିଅ । ମନ ସର୍ବଦା ଚଞ୍ଚଳ । ତାହା ବାନର ପରି ସବୁବେଳେ ଡେଉଁଅଛି । ମନ-ବାନର ଯେତେ ଇଚ୍ଛା ଲମ୍ଫ ଝମ୍ପ କରୁ କ୍ଷତି ନାହିଁ, ଧୀରଭାବରେ ଅପେକ୍ଷା କର ଏବଂ ମନର ଗତିକୁ ଲକ୍ଷ୍ୟ କରୁଥାଅ । ଜ୍ଞାନ ଯେ ପ୍ରକୃତ ଶକ୍ତି, ଏହା ଅତି ସତ୍ୟ କଥା । ଯେତେବେଳ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ମନର କ୍ରିୟାମାନଙ୍କୁ ଲକ୍ଷ୍ୟ କରି ନ ପାରିବ, ସେତେବେଳଯାଏ ତାହାକୁ ସଂଯତ କରିପାରିବ ନାହିଁ । ତାହାକୁ ଯଥେଚ୍ଛା ବିଚରଣ କରିବାକୁ ଦିଅ । ଖୁବ୍ ବୀଭତ୍ସ ଚିନ୍ତା ତୁମ୍ଭ ମନକୁ ଆସିପାରେ । ତୁମ୍ଭ ମନକୁ ଏପରି ଅସତ୍ ଚିନ୍ତା ଆସିପାରେ ଯେ, ତୁମ୍ଭେ ତାହା ଭାବି ଆଶ୍ଚର୍ଯ୍ୟାନ୍ୱିତ ହୋଇଯିବ । କିନ୍ତୁ ଦେଖିବ, ମନର ଏହିସବୁ କ୍ରୀଡ଼ା ପ୍ରତିଦିନ କିଛି କିଛି କମି ଆସୁଅଛି । ପ୍ରତିଦିନ ମନ କ୍ରମଶଃ ସ୍ଥିର ହୋଇ ଆସୁଅଛି । ପ୍ରଥମ କେତେକ ମାସ ଦେଖିବ, ତୁମ୍ଭର ମନକୁ ସହସ୍ର ସହସ୍ର ଚିନ୍ତା ଆସିବ । କ୍ରମଶଃ ତାହା କମିଯାଇ ଶତ ଶତ ଚିନ୍ତାରେ ପରିଣତ ହୋଇପାରେ । ଆହୁରି କେତେକ ମାସ ପରେ ତାହା ଆହୁରି କମିଯାଇ ଅବଶେଷରେ ମନ ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣରୂପେ

ବଶୀଭୂତ ହେବ । କିନ୍ତୁ ପ୍ରତିଦିନ ଆମ୍ଭମାନଙ୍କୁ ଧୈର୍ଯ୍ୟସହିତ ସଂଯମ ଅଭ୍ୟାସ କରିବାକୁ ହେବ । ଯେତେବେଳଯାଏ ବାସ୍ନାସ୍ବ ମନ ମଧ୍ୟରେ ବାସ୍ତଥିବ, ସେତେବେଳଯାଏ ତାହା ଅବଶ୍ୟ ଚଳିବ; ଯେତେଦିନ ବିଷୟ ଆମ୍ଭମାନଙ୍କ ସମ୍ମୁଖରେ ହେବ, ସେତେଦିନ ଆମ୍ଭମାନଙ୍କୁ ବିଷୟ ଦେଖିବାକୁ ହେବ । ସୁତରାଂ ମନୁଷ୍ୟ ଯେ ଯନ୍ତ୍ରମାନ ନୁହନ୍ତି, ତାହା ପ୍ରମାଣ କରିବାକୁ ଗଲେ ତାହାକୁ ଦେଖାଇ ଦେବାକୁ ହେବ ଯେ, ସେ କୌଣସି କଥାର ଅଧୀନ ନୁହେ । ଏହିରୂପେ ମନକୁ ସଂଯତ କରିବା କ୍ରମାଗତ ବହୁବର୍ଷ ଅଭ୍ୟାସସାଧ୍ୟ । ଯାହାର ଚିତ୍ତ ସଂଯତ ନୁହେ, ତାହାର ବ୍ୟକ୍ତି ପକ୍ଷରେ ଯୋଗ ଦୁଷ୍ପ୍ରାପ୍ୟ ଏହା ଶ୍ରୀକୃଷ୍ଣ ଗୀତାରେ କହି ଅଛନ୍ତି ।

ସନ୍ତୁଙ୍କ ମତରେ ସ୍ତୁତି ବା ନିନ୍ଦାବାଦଶ୍ରବଣ, ସୁଖ ବା ଦୁଃଖ-ଜନକ ବସ୍ତୁ ସ୍ପର୍ଶ, ସୁରୂପ ବା କୁରୂପ ଦର୍ଶନ, ସୁସ୍ୱାଦ ବା ବିସ୍ୱାଦ ବସ୍ତୁ ଭୋଜନ, ସୁଗନ୍ଧ ବା ଦୁର୍ଗନ୍ଧ ଆଘ୍ରାଣଦ୍ୱାରା ଯେ ବ୍ୟକ୍ତିର ହର୍ଷ ବା ବିଷାଦ ଜନ୍ମେ ନାହିଁ ତାହାକୁ ଜିତେନ୍ଦ୍ରିୟ କହନ୍ତି । ସେ ଅଧିକ ମଧ୍ୟ କହିଅଛନ୍ତି ଯେ, ସମସ୍ତ ଇନ୍ଦ୍ରିୟ ମଧ୍ୟରେ ଯାହାର ଗୋଟିଏ ଇନ୍ଦ୍ରିୟ କୌଣସି ଗୋଟିଏ ବିଷୟରେ ଏକାନ୍ତ ଆସକ୍ତ ହୁଏ; ତାହାର ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ଇନ୍ଦ୍ରିୟମାନେ ସଂଯତ ଥିଲେ ହେଁ ତତ୍ତ୍ୱଜ୍ଞାନ ଥାଏ ନାହିଁ । ଯେପରି କୌଣସି ଜଳପୂର୍ଣ୍ଣ ଚର୍ମପାତ୍ରରେ ଗୋଟିଏ ଛିଦ୍ର ଥିଲେ ତଦ୍ୱାରା ସମୁଦାୟ ଜଳ ବାହାରିଯାଏ ।

ହିଜପଲ୍ଲୀରୁ ଧର୍ମଜୀବୀର ଅନେକଗୁଡ଼ିଏ ଲକ୍ଷଣ ନିର୍ଦ୍ଦେଶ କରି ପରିଶେଷରେ ସଂଯମକୁ ଉଚ୍ଚାସନ ଦେଇ କହିଅଛନ୍ତି, "ଦୀର୍ଘଜୀବୀ ଅଳ୍ପେ ଅଳ୍ପେ ଆହାର କରେ । ତାହାର ଅପରିମିତ

ପିପାସା ନାହିଁ । ସେ ଶାନ୍ତ, ବାକ୍‌ପଟୁ ଓ ଚତୁର । ସେ ଆନନ୍ଦରେ, ପ୍ରେମରେ ଓ ଆଶାରେ ଉତ୍‌ଫୁଲ୍ଲ ଥାଏ, କିନ୍ତୁ ବିଦ୍ୱେଷ, ବେଗ ଓ ଲୋଭର ବଶୀଭୂତ ହୁଏ ନାହିଁ । ତାହାର ରିପୁବର୍ଗ କେବେହେଁ ଏତେ ଉତ୍ତେଜିତ ହୁଅନ୍ତି ନାହିଁ, ଯହିଁରେ ତାହାର ଅନିଷ୍ଟ ସାଧିତ କରିପାରିବେ । ଯଦି କେବେ କ୍ରୋଧ ହୁଏ, ତେବେ କେବଳ ଅଲ୍ପମାନ ଶରୀରର ଉତ୍ତାପ ବୃଦ୍ଧି ପାଏ, କିନ୍ତୁ ପିତ୍ତ ବୃଦ୍ଧି ପାଏ ନାହିଁ । ସେ ସର୍ବଦା ଆମୋଦ ପ୍ରମୋଦରେ ରତ ଥାଏ ଏବଂ ଧୀରସ୍ଥିରଭାବେ ଚିନ୍ତା କରେ । ସମୁଦାୟ ବିଷୟ ଆଶାର ଉଜ୍ଜ୍ୱଳ ଚକ୍ଷୁରେ ଦେଖେ, ପ୍ରକୃତିର ଶୋଭା ଏବଂ ପାରିବାରିକ ଶାନ୍ତି ଭଲ ପାଏ । ସେ ଧନ ମାନ ପାଇଁ ଲାଳାୟିତ ହୁଏ ନାହିଁ, ଏବଂ କାଲିକା କଥା ଭାବେ ନାହିଁ ।" ଅତଏବ ସଂଯତମନା ଓ ସନ୍ତୁଷ୍ଟଚିତ୍ତ ନ ହେଲେ ଶାରୀରିକ, ମାନସିକ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଏବଂ ଦୀର୍ଘାୟୁ ଲାଭ ଅସମ୍ଭବ ।

ଏକାଗ୍ରତା

କି ବିଦ୍ୟାଧ୍ୟୟନରେ, କି ବ୍ୟବସାୟାଦିରେ, କି ଧର୍ମଜୀବନ-ଲାଭରେ, ଯେ କୌଣସି ବିଷୟରେ ଉନ୍ନତିସାଧନ କରିବାକୁ ଗଲେ ସର୍ବଦା ଏକାଗ୍ରତାର ପ୍ରୟୋଜନ । ଯେ ଯେଉଁ ବିଷୟରେ ଯେତେ ଏକାଗ୍ରଚିତ୍ତ, ସେ ସେହି ବିଷୟରେ ସେତିକି ଉନ୍ନତ । ଯେଉଁ-ମାନେ ଯୋଗାଦି ଅଭ୍ୟାସ କରିଥାନ୍ତି, ସେମାନେ ଜାଣନ୍ତି ଯେ ଏକାଗ୍ରତାଲାଭ କେତେ କଷ୍ଟକର । ଏହି ସମ୍ବନ୍ଧରେ ସ୍ୱାମୀ ବିବେକାନନ୍ଦ କହିଅଛନ୍ତି, "ପୂର୍ବ ସଂସ୍କାରସମୂହ ଆମ୍ଭମାନଙ୍କର ଏକାଗ୍ରତାଲାଭର ପ୍ରତିବନ୍ଧକ । ଆମ୍ଭେମାନେ ସମସ୍ତେ ଲକ୍ଷ୍ୟ

କରଅଛୁଁ ସେ ଯେତେବେଳେ ଅମ୍ଭେମାନେ ମନକୁ ଏକାଗ୍ର କରିବାକୁ ଇଚ୍ଛାକରୁଁ, ସେତେବେଳେ ଅମ୍ଭମାନଙ୍କ ମନକୁ ନାନାପ୍ରକାର ଚିନ୍ତା ଆସେ । ଯେତେବେଳେ ଈଶ୍ୱରଚିନ୍ତା କରିବାକୁ ଚେଷ୍ଟା କରୁଁ, ଠିକ୍ ସେହି ସମୟରେ ସେ ସବୁ ସଂସ୍କାର ଜାଗି ଉଠେ । ଅନ୍ୟ ସମୟରେ ସେଗୁଡ଼ିକ ସେତେ ପ୍ରବଳ ନ ଥାନ୍ତି, କିନ୍ତୁ ଯେତେବେଳେ ସେଗୁଡ଼ିକୁ ଭାଡ଼ିବାର ଚେଷ୍ଟା କରୁଁ ସେତେବେଳେ ସେଗୁଡ଼ିକ ନିଶ୍ଚୟ ଏପରଭାବରେ ହୃଦୟକୁ ଅଧିକାର କରିବେ, ଯେତେ ଯେପରି ଅମ୍ଭର ମନକୁ ଏକାବେଳକେ ଘୋର ପକାଇବେ । ଏହାର କାରଣ କଅଣ ? ଏହି ଏକାଗ୍ରତା ଅଭ୍ୟାସ ସମୟରେ ଏମାନେ ଏତେ ପ୍ରବଳ ହୁଅନ୍ତି କାହିଁକି ? ଏହାର କାରଣ ଏହି:—ଅମ୍ଭେ ଯେତେବେଳେ ସେମାନଙ୍କୁ ଦମନ କରିବା ପାଇଁ ଚେଷ୍ଟା କରୁଁ, ସେତେବେଳେ ସେମାନେ ସେମାନଙ୍କର ସମସ୍ତ ବଳ ପ୍ରକାଶ କରନ୍ତି । ଅନ୍ୟ ସମୟରେ ସେଗୁଡ଼ିକ ସେପରିଭାବରେ ବଳପ୍ରକାଶ କରନ୍ତି ନାହିଁ । ଏ ସମସ୍ତ ପୂର୍ବ ସଂସ୍କାରମାନଙ୍କର ସଂଖ୍ୟା ପୁଣି କେତେ ! ଚିତ୍ତର କୌଣସି ସ୍ଥାନରେ ସେମାନେ ଏକତ୍ର ହୋଇ ରହିଅଛନ୍ତି ଏବଂ ବ୍ୟାଘ୍ରପରି ଲମ୍ଫପ୍ରଦାନ ପୂର୍ବକ ଆକ୍ରମଣପାଇଁ ସତେ କି ସର୍ବଦା ପ୍ରସ୍ତୁତ । ସେଗୁଡ଼ିକ ପ୍ରତିରୋଧ କରିବାକୁ ହେବ । ଦେଖିବାକୁ ହେବ, ଯେପରି ଅମ୍ଭେ-ମାନେ ଯେଉଁ ଭାବଟି ଅମ୍ଭମାନଙ୍କ ହୃଦୟରେ ରଖିବାକୁ ଇଚ୍ଛା କରୁଁ, କେବଳ ସେହି ଭାବଟି ହୃଦୟକୁ ଆସେ, ଅପରାପର ସମୁଦାୟ ଭାବ ଚାଲିଯାଏ । ତାହା ନ ହୋଇ ସେହି ସମୟରେ ଅପରାପର ଭାବରାଜି ହୃଦୟକୁ ଅଧିକାର କରିବାକୁ ଚେଷ୍ଟା କରୁଅଛନ୍ତି । ସଂସ୍କାରସମୂହର ଏକାଗ୍ରତା ଶକ୍ତିକୁ ବାଧା ଦେବାର କ୍ଷମତା ଅଛି । ଯାହାହେଉ, ଅତି ଯତ୍ନ ସହକାରେ

କୁସଂସ୍କାରମାନଙ୍କୁ ଦୂର କରି ଅମ୍ଭମାନଙ୍କୁ ଏକାଗ୍ରତା ଅଭ୍ୟାସ କରିବାକୁ ହେବ ଏବଂ ରୋଗ, ମାନସିକ ଜଡ଼ତା, ସନ୍ଦେହ, ଉଦ୍ୟମ-ଶୂନ୍ୟତା, ଆଳସ୍ୟ, ବିଷୟତୃଷ୍ଣା, ମିଥ୍ୟାନୁଭବ ପ୍ରଭୃତି ଚିତ୍ତବିକ୍ଷେପ-କର ଅନ୍ତରାୟମାନଙ୍କୁ ଦୂରରେ ରଖିବାକୁ ହେବ ।

ସତ୍ୟବାଦିତା

"ଅଶ୍ୱମେଧସହସ୍ରଞ୍ଚ ସତ୍ୟଞ୍ଚ ତୁଲୟା ଧୃତମ୍ ।
ଅଶ୍ୱମେଧସହସ୍ରାଦ୍ଧି ସତ୍ୟମେବ ବିଶିଷ୍ୟତେ

ତୁଳାଦଣ୍ଡଦ୍ୱାରା ଏକଦିଗରେ ସହସ୍ର ଅଶ୍ୱମେଧ (ଯଜ୍ଞର ଫଳ) ଓ ଅନ୍ୟଦିଗରେ ସତ୍ୟନିଷ୍ଠା ସ୍ଥାପନ କରି ଓଜନ କଲେ ସହସ୍ର ଅଶ୍ୱମେଧ ଅପେକ୍ଷା ଏକ ସତ୍ୟନିଷ୍ଠା ଗୁରୁତର ହେବ ।

'ସତ୍ୟକଥା କଳିକାଳର ତପସ୍ୟା' ବୋଲି ଶ୍ରୀରାମକୃଷ୍ଣଦେବ କହିଅଛନ୍ତି । ଯେଉଁମାନେ ରାମକୃଷ୍ଣ ଜୀବନୀ ପାଠ କରିଅଛନ୍ତି, ସେମାନେ ଜାଣନ୍ତି ଯେ, ସତ୍ୟ କଥା କିପରି ତାହାଙ୍କର ପ୍ରକୃତିଗତ ହୋଇଥିଲା । କାମିନୀକାଞ୍ଚନ ସ୍ପର୍ଶ କରିବେ ନାହିଁ ବୋଲି ସଂକଳ୍ପ କରିଥିଲେ; ସୁତରାଂ କେହି ଯଦି ତାହାଙ୍କ ଅଗୋଚରରେ ତାହାଙ୍କୁ ମୁଦ୍ରା ସ୍ପର୍ଶ କରାଇ ଦେଉଥିଲେ, ତେବେ ତାହାଙ୍କର ଭୟଙ୍କର ଯନ୍ତ୍ରଣା ଉପସ୍ଥିତ ହେଉଥିଲା ଏବଂ ଅଙ୍ଗ ବିକୃତ ଉପସ୍ଥିତ ହେଉ-ଥିଲା । ଅମୁକ ସମୟରେ ଅମୁକ ଲୋକର ଘରକୁ ଯିବି, କିମ୍ବା ଅମୁକ ଲୋକଠାରୁ ଅମୁକ ପଦାର୍ଥ ଗ୍ରହଣ କରିବି—କହିଥିଲେ ସେ ଠିକ୍ ସେହି ସମୟରେ ସେହି ବ୍ୟକ୍ତିର ଗୃହକୁ ଯାଉଥିଲେ ଏବଂ ପ୍ରୋକ୍ତ ଲୋକ ବ୍ୟତୀତ ଅନ୍ୟ କାହାରଠାରୁ ପୂର୍ବ ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ

ବସ୍ତୁ ଗ୍ରହଣ କରୁ ନ ଥିଲେ । ସେ କହୁଥିଲେ, "ଯାହାର ସତ୍ୟପ୍ରତି ଆସ୍ଥା ନାହିଁ, ସେ ସତ୍ୟସ୍ୱରୂପ ଭଗବାନଙ୍କୁ ପାଇବ କିପରି ?" ଅନେକବାର ତାହାଙ୍କ ମୁହଁରୁ ଶୁଣା ଯାଇଅଛି, "ମର୍ଦ୍ଦକା ବାତ୍ ହାତୀକା ଦାନ୍ତ ।" ପୁରୁଷ ଯାହା ଥରେ ପ୍ରତିଜ୍ଞା କରନ୍ତି, ତାହା ଅଟଳ ଭାବରେ ସମ୍ପନ୍ନ କରିବା ତାହାର ଉଚିତ ।

କେବଳ ଯେ ମିଥ୍ୟା କଥା ପରିହାର୍ଯ୍ୟ ତାହା ନୁହେଁ । ଯେଉଁ କାର୍ଯ୍ୟ ଅସାର, ଅନିତ୍ୟ ଏବଂ ବାହ୍ୟକତାପୂର୍ଣ୍ଣ ତାହା ମଧ୍ୟ ମିଥ୍ୟାକଥାବତ୍ ପରିହାର୍ଯ୍ୟ । ମୁହଁ ଯେ କେବଳ ମିଥ୍ୟା କଥା କହେ ତାହା ନୁହେଁ; ଯଦି କାହାର ବେଶଭୂଷା, କଥାବାର୍ତ୍ତା ବା ଢଙ୍ଗ-ଭାଙ୍ଗରୁ ସେହି ଲୋକର ପ୍ରକୃତ ଗୁଣ ଧରା ନ ପଡ଼େ, ତେବେ ତାହାର ବେଶଭୂଷାଦି ମିଥ୍ୟାପରାଧରେ ଅଭିଯୁକ୍ତ । ଜଣେ ଲୋକ ପ୍ରକୃତରେ ଯାହା, ସେହି ଭାବରେ ଲୋକସମକ୍ଷରେ ପ୍ରତୀୟମାନ ହେବା ସତ୍ୟବାଦୀର ଧର୍ମ । Blackie ଠିକ୍ ଏହି ମର୍ମରେ କହିଅଛନ୍ତି, "A youngman in his first start of life should impress on his mind strongly that he lives in a world of stern realities, where no more show can permanently assert itself as substance. In his presentment as a member of society he should take a sacred care to be more than he seems, not to seem more than he is." ଅର୍ଥାତ୍ ଯୁବକ ତାହାର ଜୀବନାରମ୍ଭରୁ ଭଲ କରି ବୁଝୁ ଯେ ସେ ଯେଉଁ ବାସ୍ତବ ସଂସାରରେ ବାସ କରୁଅଛି ସେଠାରେ ବାହ୍ୟକତା ଚିରସ୍ଥାୟୀ ନୁହେଁ । ସମାଜର ସଭ୍ୟରୂପେ ଲୋକେ ତାହାକୁ ଦେଖି ଯାହା ମନେ କରିବେ ତାହାଠାରୁ ବରଂ ମହତ୍ତର ହେବା ତାହାର

କଟତ, କିନ୍ତୁ ସାବଧାନ, ସେ ଯାହା, ତାହାଠାରୁ ଯେପରି ବଡ଼ ବୋଲି କେବେହେଁ ପ୍ରତୀୟମାନ ନ ହୁଏ ।

ଭକ୍ତ ପ୍ରହ୍ଲାଦ ସତ୍ୟ ସତ୍ୟ କହିଥିଲେ ଯେ, ଯେଉଁ ବ୍ୟକ୍ତି ଥରେ ପ୍ରତିଜ୍ଞା କରି ତାହା ରକ୍ଷା କରି ନ ପାରେ ଏବଂ ପୁନର୍ବାର ପ୍ରତିଜ୍ଞା କରି ସେହି ପ୍ରତିଜ୍ଞା ପାଳନରେ ଅସମର୍ଥ ହୁଏ, ମୁଁ ତାହାକୁ ମନୁଷ୍ୟ ନ କହି ପଶୁ କହେଁ । ଶାସ୍ତ୍ରକାର ଯଥାର୍ଥ କହିଅଛନ୍ତି :—

"ନିନ୍ଦନ୍ତୁ ନୀତିନିପୁଣା ଯଦିବା ସ୍ତୁବନ୍ତୁ
ଲକ୍ଷ୍ମୀଃ ସମାବିଶତୁ ଗଚ୍ଛତୁ ବା ଯଥେଷ୍ଟଂ ।
ଅଦ୍ୟୈବ ବା ମରଣମସ୍ତୁ ଯୁଗାନ୍ତରେବା
ନ୍ୟାଯ୍ୟାତ୍ ପଥଃ ପ୍ରବିଚଳନ୍ତି ପଦଂ ନ ଧୀରାଃ ।"

ଅର୍ଥାତ ନୀତିନିପୁଣ ବ୍ୟକ୍ତିମାନେ ନିନ୍ଦା କରନ୍ତୁ ବା ପ୍ରଶଂସା କରନ୍ତୁ, ଲକ୍ଷ୍ମୀ ବରଦା ହୋଇନ୍ତୁ ବା ଯହିଁ ଇଚ୍ଛା ଗମନ କରନ୍ତୁ, ମରଣ ଅଜି ହେଉ ବା ଯୁଗାନ୍ତରରେ ହେଉ, ଧୀର ବ୍ୟକ୍ତିମାନେ ନ୍ୟାଯ୍ୟମାର୍ଗରୁ ପଦେ ସୁଦ୍ଧା ବିଚଳିତ ହୁଅନ୍ତି ନାହିଁ ।

ସତ୍ୟକଥା ଅଭ୍ୟାସ କରିବାକୁ ଗଲେ ଅନେକ ବାଧାବିପତ୍ତିର ସମ୍ମୁଖୀନ ହେବାକୁ ହୁଏ ଏବଂ ବାଧା ବିପତ୍ତିରୂପ ଅଗ୍ନି ପରୀକ୍ଷାରେ ନ ପଡ଼ିଲେ ପ୍ରକୃତ ମନୁଷ୍ୟତ୍ୱ ପରିସ୍ଫୁଟ ହୁଏ ନାହିଁ । ସେ ଯେଉଁ ପରିମାଣରେ ବିପତ୍ତିରୁ ଉତ୍ତୀର୍ଣ୍ଣ ହୋଇପାରେ, ତାହାର ମନ ସେହି ପରିମାଣରେ ବଳଶାଳୀ । ସତ୍ୟବାଦୀ ନ ହେଲେ ମାନବ-ସମାଜରେ ଜନ୍ମଗ୍ରହଣ କରିବା ବିଡ଼ମ୍ବନା ମାତ୍ର । ସତ୍ୟନିଷ୍ଠା ଯାହାର ଜୀବନରେ ପ୍ରତିଫଳିତ, ସେ ଧନ୍ୟ । ପରିଶେଷରେ

ଅମ୍ଭେମାନେ ଶାସ୍ତ୍ରବାକ୍ୟ ଉଦ୍ଧାର କରି ପ୍ରତ୍ୟେକ ବ୍ରହ୍ମଗୃହୀଙ୍କ ସତ୍ୟନିଷ୍ଠ ଦେଖିବାର ଆଶା ପୋଷଣ କରୁଅଛୁଁ :—

"ବରଂ କୂପଶତାଦ୍ବାପୀ ବରଂ ବାପୀଶତାତ୍ କ୍ରତୁଃ ।
ବରଂ କ୍ରତୁଶତାତ୍ ପୁତ୍ରଃ ସତ୍ୟଂ ପୁତ୍ରଶତାଦ୍ବରଂ ।"

ଶତ ଶତ କୂପପ୍ରତିଷ୍ଠା ଅପେକ୍ଷା ଏକ ବାପୀପ୍ରତିଷ୍ଠା ଶ୍ରେଷ୍ଠ; ଶତ ଶତ ବାପୀ ପ୍ରତିଷ୍ଠା ଅପେକ୍ଷା ଏକ ଯଜ୍ଞ କରିବା ଶ୍ରେଷ୍ଠ । ଶତ ଶତ ଯଜ୍ଞ ଅପେକ୍ଷା ଏକ ପୁତ୍ର ଶ୍ରେଷ୍ଠ ଓ ଶତ ଶତ ପୁତ୍ର ଅପେକ୍ଷା ଏକ ସତ୍ୟନିଷ୍ଠା ଶ୍ରେଷ୍ଠ ।

ସମୟାନୁବର୍ତ୍ତିତା

Time and tide wait for no man.

ସମୟ ଓ ନଦୀସ୍ରୋତ କାହାରିକି ଅପେକ୍ଷା କରନ୍ତି ନାହିଁ ।

ସମସ୍ତ ବିଷୟରେ ସମୟାନୁବର୍ତ୍ତୀ ହେବା ଗୋଟିଏ ଅତି ଉତ୍ତମ ଗୁଣ । ମହାତ୍ମା ଓ୍ୱାଶିଂଟନ୍ ସମୟାନୁବର୍ତ୍ତୀ ଥିଲେ ବୋଲି ବହୁ କ୍ଷେତ୍ରରେ କୃତିତ୍ୱ ସହିତ କାର୍ଯ୍ୟ କରିଥିଲେ । ଯାହାର ସମୟ ଶୃଙ୍ଖଳାବଦ୍ଧ, ସେ ବହୁକାର୍ଯ୍ୟ ସମ୍ପାଦନ କରି ମଧ୍ୟ ଅବସର ପାଇଁ ସମୟ ପାଏ । କିନ୍ତୁ ବିଶୃଙ୍ଖଳ ବ୍ୟକ୍ତିକୁ ଆଦୌ ସମୟ ଅଣ୍ଟେ ନାହିଁ । ସବୁବେଳେ ନିଜର କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମ (Routine of work) ପ୍ରସ୍ତୁତ କରି ତାହା ଯଥାଯଥ ଭାବରେ ଅନୁସରଣ କରିବା ଉଚିତ । ତାହା ହେଲେ ଆଳସ୍ୟରୂପ ମହାପାପ ପ୍ରଶ୍ରୟ ପାଇ ପାରେ ନାହିଁ ।

ସହିଷ୍ଣୁତା

"ଉତ୍ତମଃ କ୍ଳେଶବିକ୍ଷୋଭଂ କ୍ଷମଃ ସୋଢୁଂ ନହୀତରଃ
ମଣିରେବ ମହାଶାଣ-ଘର୍ଷଣଂ ନ ତୁ ମୃତ୍କଣଃ ।"

ଉତ୍ତମ ମନୁଷ୍ୟମାନେ ଯେତେ ମନଃକଷ୍ଟ ସହ୍ୟ କରି ପାରନ୍ତି, ଇତର ଲୋକମାନେ ସେପରି ପାରନ୍ତି ନାହିଁ ; ଯେପରି ମହାଶାଣରେ ଘର୍ଷଣ ମଣି ଏକା ସହ୍ୟ କରିପାରେ, ମୃତ୍ତିକା କଣା କେବେହେଁ ତାହା ସହ୍ୟ କରିବାକୁ କ୍ଷମ ନୁହେଁ ।

ଏ ସଂସାରରେ ଜନ୍ମ ଲାଭ କରି ସହିଷ୍ଣୁତା ବା ଦୁଃଖ କଷ୍ଟ ସହ୍ୟ କରିବାର ଶକ୍ତି ଯାହାର ନାହିଁ, ତାହାର ଜନ୍ମ ବିଡ଼ମ୍ବନା ମାତ୍ର । ଯେ ପିତା, ମାତା, ଭାଇ, ବନ୍ଧୁ ଇତ୍ୟାଦି ସମସ୍ତଙ୍କର କର୍କଶ କଥା ସହ୍ୟ କରିପାରେ, ନାନାବିଧ ବିପଦ ମଧ୍ୟରେ ଯାହାର ସହିଷ୍ଣୁତା ଅଟଳଭାବରେ ବିଦ୍ୟମାନ ଥାଏ, ସେହି ଏକା ଏହି ଭବରଙ୍ଗ ମଞ୍ଚରେ ପ୍ରକୃତ ବୀର । ଟିକିଏ କଥାରେ କ୍ରୁଦ୍ଧ ବା ଅଧୀର ହେଲେ ମନ ଅବଳ ହୋଇଯାଏ ଏବଂ ଏପରି ମନ ଯେଣୁ ବୁଦ୍ଧିବୃତ୍ତି କୌଣସି ଉନ୍ନତ ବିଷୟର ଚିନ୍ତାରେ ଆପଣାକୁ ନିଯୋଜିତ କରି ପାରନ୍ତି ନାହିଁ । ଧୈର୍ଯ୍ୟଚ୍ୟୁତିର କୌଣସି କାରଣ ଉପସ୍ଥିତ ହେବାମାତ୍ରକେ ଅସହିଷ୍ଣୁ ହୋଇ କାର୍ଯ୍ୟ କଲେ ଯେପରି ହୃଦୟର କେତେକ ବଳ ଚାଲିଯାଏ, ସହିଷ୍ଣୁ ହୋଇ ସଂଯମ ଅବଲମ୍ବନ କଲେ ମନୁଷ୍ୟ ଦ୍ୱିଗୁଣ ବଳରେ ବଳୀୟାନ୍ ହୁଏ । ଏହା ପ୍ରତ୍ୟକ୍ଷ କଥା—ପ୍ରତ୍ୟେକ ଲୋକର ଅଭିଜ୍ଞତାସାପେକ୍ଷ । ଧ୍ରୁବ, ପ୍ରହ୍ଲାଦ ପ୍ରଭୃତିଙ୍କ ସହିଷ୍ଣୁତା କଥା ଭାବିଲେ ମନ ଉତ୍ଫୁଲ୍ଲ ହୁଏ । କି ଗୃହରେ, କି ବିଦ୍ୟାଳୟରେ ସର୍ବଦା ବୁଦ୍ଧିବୃତ୍ତି ସହିଷ୍ଣୁତା ଅଭ୍ୟାସ କରିବେ ।

ଶ୍ରୀକୃଷ୍ଣ ଗୀତାରେ କହିଅଛନ୍ତି ଯେ ମୃତବ୍ୟକ୍ତିକୁ ନାନା ଯନ୍ତ୍ରଣା ଦେଲେ ମଧ୍ୟ ସେ ଯେପରି ବିକାର ଶୂନ୍ୟ ଥାଏ, ପ୍ରତ୍ୟେକ ଜୀବିତ ବ୍ୟକ୍ତି ସେହିପରି ସହିଷ୍ଣୁ ହୋଇ ପାରିଲେ ଐହିକ ଓ ପାରତ୍ରିକ କଲ୍ୟାଣ ଲାଭ କରି ପାରନ୍ତି !

ଆଜ୍ଞାନୁବର୍ତ୍ତିତା

ରାଜା, ପିତା, ମାତା ଓ ଗୁରୁଜନମାନଙ୍କର ଆଜ୍ଞାନୁବର୍ତ୍ତୀ ହେବା ଆମ୍ଭମାନଙ୍କର କର୍ତ୍ତବ୍ୟ । ସେମାନେ ସର୍ବଦା ଆମ୍ଭମାନଙ୍କର ମଙ୍ଗଳ ଚିନ୍ତା କରନ୍ତି । ସୁତରାଂ ସେମାନଙ୍କ ପ୍ରତି ଅବାଧ୍ୟ ହେଲେ ଆମ୍ଭମାନଙ୍କର ଆଦୌ ମଙ୍ଗଳ ହେବନାହିଁ । ଅନେକ ସ୍ଥଳରେ ସ୍ନେହାଧିକ୍ୟ ବଶତଃ ପିତାମାତା ଉପକାର କରିବାକୁ ଯାଇ ପ୍ରକୃତଅପକାର କରି ବସନ୍ତି । ଉଦାହରଣସ୍ୱରୂପ ଅନେକ ସ୍ଥଳରେ ଅଶିକ୍ଷିତ ପିତାମାତାଙ୍କ ଇଚ୍ଛା, ପୁଅଟି ଗ୍ରାମରେ ତାଙ୍କ ପାଖରେ ବସିଥାଉ, ପଢ଼ିବାର ଦରକାର ନାହିଁ; ଘରପାଖରେ ଚାକିରି ମିଳିଲେ କରୁ; ନୋହିଲେ ନାହିଁ, ଦୂରକୁ ଯିବାର ଦରକାର ନାହିଁ, ଇତ୍ୟାଦି । ସେପରି ସ୍ଥଳରେ ଅତି ଧୀର, ନମ୍ର ଓ ମଧୁର ସ୍ୱରରେ ସେମାନଙ୍କୁ ସେମାନଙ୍କର ସେପରି କାର୍ଯ୍ୟର ଅପକାରିତା ଦର୍ଶାଇ କାର୍ଯ୍ୟ କଲେ କୌଣସି ଗୋଳମାଳର ସମ୍ଭାବନା ନଥାଏ । ଆଜିକାଲି ଗୁରୁ ହେବା ପାଇଁ ସମସ୍ତେ ମଜବୁତ; ଶିଷ୍ୟ ହେଉଛନ୍ତି କିଏ ? ମନେରଖିବାକୁ ହେବ ଯେ, ଯେଉଁମାନେ ପ୍ରକୃତ ଛାତ୍ର ବା ଶିଷ୍ୟ ନୁହନ୍ତି, ସେମାନେ କେବେହେଁ ପ୍ରକୃତ ଶିକ୍ଷକ ବା ଗୁରୁ ହୋଇ ପାରିବେ ନାହିଁ । ଆଜିକାଲି ଦିନକୁ ଦିନ ଯେପରି ଗୁରୁମରି ବିଦ୍ୟାର ପ୍ରସାର ହେଉଛି, ସେଥିରେ କିଛିଦିନ ପରେ ଭାରତ-

ବର୍ଷକୁ ଭାରତବର୍ଷ ବୋଲି କହିବାର ବା ଲେଖିବାର ଯୁଗ ନ ଥିବ ।
ମୋର ଗୁରୁ ଯେପରି ହୁଅନ୍ତି ପଛକେ, ମୁଁ ତାଙ୍କର ଯଥାର୍ଥ ଛାତ୍ର
ହେବି ; ମୋ ଭିତରେ ଯେପରି କୌଣସି ଦୋଷ ନ ଥାଏ, ମୁଁ
ସେଥିପାଇଁ ପ୍ରତି ମୁହୂର୍ତ୍ତରେ ଚେଷ୍ଟା କରିବି; ପ୍ରତ୍ୟେକ ବ୍ରହ୍ମଚାରୀର
ଏହିପରି ଭାବିବା ଉଚିତ । ଗୁରୁଙ୍କ କାର୍ଯ୍ୟ ଅନୁକରଣ କରିବା
ଉଚିତ ନୁହେଁ । ତାହାଙ୍କର ଆଦେଶ ଅନୁଯାୟୀ ଚଳିବା ଉଚିତ ।

ଉପର୍ଯ୍ୟୁକ୍ତ ନାନାବିଧ ସଦ୍‌ଗୁଣମାନଙ୍କର ଦୈନିକ ଅନୁଶୀଳନ ନିମିତ୍ତ ମହାତ୍ମା ଫ୍ରାଙ୍କଲିନଙ୍କ ପ୍ରଦର୍ଶିତ ପନ୍ଥା ଆମ୍ଭମାନଙ୍କର ଅନୁସରଣୀୟ । ଖଣ୍ଡିଏ ଖାତାରେ ପର ପୃଷ୍ଠାରେ ଲିଖିତରୂପେ ଘର କାଟି ଯେ ଗୁଣଟି ଯେଉଁଦିନ ଅର୍ଜନରେ ତ୍ରୁଟି ହୋଇଅଛି, ତାହାର ଡାହାଣ ଦିଗରେ ଗୋଟିଏ ଛକ ଦେଲେ ସେ ସପ୍ତାହ ଶେଷରେ ନିଜର ଉନ୍ନତି ବା ଅବନତି ନିଜେ ବୁଝିପାରିବା । ଏହିପରି କରିବାଦ୍ୱାରା ଅନେକେ ଉପକାର ପାଇଅଛନ୍ତି ।

ଏକ ସପ୍ତାହର ତାଲିକା

	ରବି	ସୋମ	ମଙ୍ଗଳ	ବୁଧ	ଗୁରୁ	ଶୁକ୍ର	ଶନି
ବାକ୍‌ସଂଯମ		×					
ସତ୍ୟକଥା							
ନିୟମାନୁବର୍ତ୍ତିତା							
ଦାନଶୀଳତା		×		×			
ଶୃଙ୍ଖଳାସମ୍ମତ କାର୍ଯ୍ୟ				×	×		
ପରନିନ୍ଦାର ଅଭାବ							
ସହିଷ୍ଣୁତା					×		×
ଇନ୍ଦ୍ରିୟ ସଂଯମ							
ପରିମିତ ପାନାହାର					×		

ଶେଷ କଥା

ବର୍ତ୍ତମାନ ଆମ୍ଭେମାନେ ମାନସିକ ବ୍ରହ୍ମଚର୍ଯ୍ୟ ସମ୍ବନ୍ଧରେ ଶେଷ କଥା କହୁଛୁଁ । କଥାରେ କହନ୍ତି ଯାହାର ମନ ଯେମିତି ତାର ପ୍ରଭୁ ସେମିତି । ଶ୍ରୀରାମକୃଷ୍ଣ ଦେବ କହୁଥିଲେ, "ଯେ ଭାବେ, ମୁଁ ପାପୀ ମୁଁ ପାପୀ, ସେ ପାପୀ ହୋଇଯାଏ ।" ସବୁବେଳେ ଭାବିବାକୁ ହେବ, "ମୁଁ ଈଶ୍ୱରଙ୍କ ସନ୍ତାନ, ମୋର ପୁଣି ପାପ କାର୍ଯ୍ୟର ସମ୍ଭାବନା କାହିଁ ?" ମନର ପ୍ରସାରସାଧନ ପାଇଁ ବିବେକାନନ୍ଦ ସ୍ୱାମୀ ଥରେ ତାଙ୍କର ଜଣେକ ଶିଷ୍ୟଙ୍କୁ କହିଲେ, "ପ୍ରତିଦିନ ସକାଳୁ ଉଠି ତୁମ୍ଭେ ସମସ୍ତ ମାନବ ଜାତିର ମଙ୍ଗଳପାଇଁ ଭଗବାନଙ୍କ ନିକଟରେ ପ୍ରାର୍ଥନା କରିବ" ଶିଷ୍ୟ ପ୍ରତ୍ୟୁତ୍ତରରେ କହିଲେ, "ସ୍ୱାମୀଜି, ମୁଁ ପ୍ରାର୍ଥନା କଲେ କଅଣ ଈଶ୍ୱର ସମସ୍ତଙ୍କର ମଙ୍ଗଳବିଧାନ କରିବେ ?" ସ୍ୱାମୀଜୀ କହିଲେ, "ତୁମର ସେ କଥାରେ କି ଦରକାର ? ତୁମ୍ଭେ ସମସ୍ତଙ୍କ ପାଇଁ ପ୍ରାର୍ଥନା କଲେ ତୁମ୍ଭର ମନ ଉଦାର ଓ ପ୍ରଶସ୍ତ ହୋଇଯିବ ।" ପୁଣି ଅନ୍ୟତ୍ର ବିବେକାନନ୍ଦ ସ୍ୱାମୀ ଯାହା କହିଅଛନ୍ତି, ତାହା କେବଳ ବ୍ରହ୍ମଚାରୀ କାହିଁକି, ସମସ୍ତଙ୍କର ପ୍ରଣିଧାନର ଯୋଗ୍ୟ । ସେ କହିଅଛନ୍ତି, "ମନେ ମନେ କହ, ଜଗତରେ ସମସ୍ତେ ସୁଖୀ ହୁଅନ୍ତୁ, ସମସ୍ତେ ଶାନ୍ତିଲାଭ କରନ୍ତୁ, ସମସ୍ତେ ଆନନ୍ଦରେ ଥାଆନ୍ତୁ, ଏହିପରି ପୂର୍ବ, ପଶ୍ଚିମ, ଉତ୍ତର, ଦକ୍ଷିଣ ଆଡ଼କୁ ପବିତ୍ର ଚିନ୍ତା-ପ୍ରବାହ ସଞ୍ଚାଳନ କର । ଏହିପରି ଯେତେ କରିବ ସେତେ ତୁମ୍ଭେ ଆପଣାକୁ ଭଲ ବୋଧ କରିବ । ପରିଶେଷରେ ଦେଖିପାରିବ ଯେ ଅପର ସାଧାରଣ ସୁସ୍ଥ ହେଉନ୍ତୁ, ଏହି ଭାବନା ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟଲାଭର ସହଜ ଉପାୟ । ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ସମସ୍ତେ ସୁଖୀ ହେଉନ୍ତୁ, ଏହିପରି ଚିନ୍ତା ନିଜକୁ ସୁଖୀ

କରିବାର ଉତ୍କୃଷ୍ଟ ପନ୍ଥା । ତତ୍‌ପରେ ଯେଉଁମାନେ ଈଶ୍ୱରବିଶ୍ୱାସୀ, ସେମାନେ ଈଶ୍ୱରଙ୍କ ନିକଟରେ ନିଷ୍କାମ ଭାବରେ ପ୍ରାର୍ଥନା କରିବେ; ଅର୍ଥ, ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଅଥବା ସ୍ୱର୍ଗ ନିମିତ୍ତ ପ୍ରାର୍ଥନା କରିବେ ନାହିଁ; ଜ୍ଞାନ ଓ ହୃଦୟରେ ସତ୍ୟ-ଉନ୍ମେଷ ନିମିତ୍ତ ପ୍ରାର୍ଥନା କରିବେ । ଏହା ବ୍ୟତୀତ ଅନ୍ୟ ସମୁଦାୟ ପ୍ରାର୍ଥନା ସ୍ୱାର୍ଥ ମିଶ୍ରିତ । ତତପରେ ଭାବିବାକୁ ହେବ; ମୋର ଦେହ ବଜ୍ରବତ୍ ଦୃଢ଼ ସବଳ ଓ ସୁସ୍ଥ । ଏହି ଦେହ ମୋର ମୁକ୍ତିର ଏକମାତ୍ର ସହାୟ । ମନେ ମନେ ଚିନ୍ତା କର, ଏହି ଶରୀର ସାହାଯ୍ୟରେ ମୁଁ ଏହି ଜୀବନ-ଜଳଧି ଉତ୍ତୀର୍ଣ୍ଣ ହେବି । ଯେ ଦୁର୍ବଳ ସେ କେବେହେଁ ମୁକ୍ତିଲାଭ କରି ପାରେ ନାହିଁ । ସମୁଦାୟ ଦୁର୍ବଳତା ପରିତ୍ୟାଗ କର । ଦେହକୁ କହ, ତୁମ୍ଭେ ବଳିଷ୍ଠ । ମନକୁ କହ, ତୁମ୍ଭେ ଅନନ୍ତ ଶକ୍ତିଧର ଏବଂ ନିଜ ଉପରେ ଖୁବ୍ ବିଶ୍ୱାସ ଓ ଭରସା ରଖ ।”



ବ୍ରହ୍ମଚର୍ଯ୍ୟ

ଆଧ୍ୟାତ୍ମିକ



"ନାୟମାତ୍ମା ପ୍ରବଚନେନ ଲଭ୍ୟୋ
ନ ମେଧୟା ନ ବହୁନା ଶ୍ରୁତେନ ।
ଯମେବୈଷ ବୃଣୁତେ ତେନ ଲଭ୍ୟ—
ସ୍ତସ୍ୟୈଷ ଆତ୍ମା ବିବୃଣୁତେ ତନୁଂ ସ୍ୱାମ୍ ।"



"A healthy body is good; but a soul in right health—it is the thing beyond all others to be prayed for; the blessedest thing the earth receives of heaven."

T. Carlyle.

ବ୍ରହ୍ମଚର୍ଯ୍ୟ

ଆଧ୍ୟାତ୍ମିକ (spiritual)

ସାଧାରଣ କଥା

"ବେଦାହମ୍ ଏତମ୍ ପୁରୁଷଂ ମହାନ୍ତଂ
ଆଦିତ୍ୟବର୍ଣ୍ଣଂ ତମସଃ ପରସ୍ତାତ୍ ।
ତମେବ ବିଦିତ୍ୱାତିମୃତ୍ୟୁମେତି
ନାନ୍ୟଃ ପନ୍ଥା ବିଦ୍ୟତେଽୟନାୟ ॥"

ଯେ ସମ୍ରାଟମାନଙ୍କର ସମ୍ରାଟ, ଜଗତ୍‌ପିତା, ଜଗନ୍ମାତା, ଜଗଦ୍‌ବନ୍ଧୁ, ଯାହାଙ୍କ କୃପାରୁ ସୂର୍ଯ୍ୟ ଚନ୍ଦ୍ର ଆଲୋକ ଦାନ କରୁଅଛନ୍ତି, ବାୟୁ ପ୍ରବାହିତ ହେଉଅଛି, ଜଳ ତୃଷ୍ଣା ନିବାରଣ କରୁଅଛି, ଯାହାଙ୍କ ଚକ୍ଷୁରେ ମାନବ, ପଶୁ, ପକ୍ଷୀ, କୀଟ, ପତଙ୍ଗ, ତରୁ, ଲତା ପ୍ରଭୃତି ସମାନ; ସେହି ଜଗନ୍ନିୟନ୍ତା ଭଗବାନର ପ୍ରତି ଭକ୍ତି-ସମ୍ପନ୍ନ ହେବା ଯେ ମାନବର ଶ୍ରେଷ୍ଠ କର୍ତ୍ତବ୍ୟ, ତାହା କିଏ ଅସ୍ୱୀକାର କରିବ ?

କାଳରୂପ କଷଟି ପଥରରେ ଘଷି ହୋଇ କେତେ କେତେ ଲୋକଙ୍କର ନାମ କେଉଁଆଡ଼େ ଲୁଚିଗଲାଣି, କେତେ କେତେ ଲୋକଙ୍କ ନାମ ମନେ ପଡ଼ିଲେ ଶ୍ରଦ୍ଧା ମସ୍ତକ ଅବନତ ହୁଏ ନାହିଁ;

କରନ୍ତୁ ରାମ, କୃଷ୍ଣ, ବୁଦ୍ଧ, ଗୌରାଙ୍ଗ, ଯୀଶୁଖ୍ରୀଷ୍ଟ, ମହମ୍ମଦ, ଶଙ୍କରାଚାର୍ଯ୍ୟ, ପ୍ରହ୍ଲାଦ, ଧ୍ରୁବ ପ୍ରଭୃତି ଅବତାର ଏବଂ ଭକ୍ତମାନଙ୍କର ନାମ ଏ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଲୁପ୍ତ ନାହିଁ କାହିଁକି ଏବଂ ଏମାନଙ୍କ ନାମରେ ଏତେ ଦିନ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଲୋକେ ପାଗଳ କାହିଁକି ? ଯାହା ସାର, ତାହା ନିତ୍ୟ ; ଯାହା ଅସାର, ତାହା ଅନିତ୍ୟ । ମହା ମହା ସମ୍ରାଟଙ୍କର ମୁକୁଟଶୋଭିତ ମସ୍ତକଠାରୁ ଆରମ୍ଭ କରି କୁଟୀରବାସୀର ତୈଳ-ସମ୍ପର୍କଶୂନ୍ୟ ମସ୍ତକ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଯାହାଙ୍କ ନାମରେ ଅବନତ, ସେହି ଭଗବାନଙ୍କ ପ୍ରତି ଭକ୍ତିପରାୟଣ ହେବା ଯେ ଦେବଦୁର୍ଲ୍ଲଭ ମାନବ-ଜନ୍ମର ପ୍ରଥମ କର୍ତ୍ତବ୍ୟ, ତାହା କି କାହାକୁ କହିଦେବାକୁ ହେବ ?

ତେଣୁ ପ୍ରଥମେ ଯାହା ଆଧ୍ୟାତ୍ମିକ ଜୀବନର କଣ୍ଟକ ସ୍ୱରୂପ ଆମ୍ଭେମାନେ ସେଗୁଡ଼ିକ ସଂକ୍ଷେପରେ ଆଲୋଚନା କରିବୁଁ ।

ଭେଦଜ୍ଞାନ

ଏହି ଭେଦଜ୍ଞାନ ଯୋଗୁଁ ପୃଥିବୀରେ କେତେ କଳହ, କେତେ ରକ୍ତପାତ, କେତେ ହଣାମରା ହୋଇସାରିଲାଣି, ତାହାର ଇୟତ୍ତା ନାହିଁ । ଶାକ୍ତ ବୈଷ୍ଣବ ମଧ୍ୟରେ, ରୋମାନ କାଥଲିକ, ପ୍ରୋଟେଷ୍ଟାଣ୍ଟ ମଧ୍ୟରେ, ଜ୍ଞାନୀ ଓ ଭକ୍ତ ମଧ୍ୟରେ, କେତେଦିନରୁ କେଜାଣି, ଯେଉଁ କଳହ ଚାଲି ଆସୁଅଛି, ତାହା ଧର୍ମଜୀବନପକ୍ଷରେ ଅତ୍ୟନ୍ତ ଅସୁନ୍ଦର ଏବଂ ଅନିଷ୍ଟକର ଅଟେ । ରାମକୃଷ୍ଣଦେବ କହୁଥିଲେ, "ପାଣିର ଯେପରି ଦେଶ ଓ ପାତ୍ରଭେଦରେ ପାନି ଏକୋୟା (Aqua), ୱାଟର (water), ଜଳ ପ୍ରଭୃତି ଭିନ୍ନ ଭିନ୍ନ ନାମ ହେଲେ ସୁଦ୍ଧା ପାଣି ଏକ, ସେହିପରି ଈଶ୍ୱରଙ୍କୁ କେହି କାଳୀ,

କେହି କୃଷ୍ଣ, କେହି ଅଲ୍ଲା, କେହି ଯୀଶୁ ବୋଲି ଅଭିହିତ କଲେ ମଧ୍ୟ ଈଶ୍ୱର ଏକ ଛଡ଼ା ଦୁଇ ହୋଇ ପାରନ୍ତି ନାହିଁ । ଯାହାର ଯେ ନାମ ପ୍ରିୟ, ସେ ସେହି ନାମରେ ତାହାଙ୍କୁ ଡାକିଲେ ଧନ୍ୟ ହେବ । ସେ ଯେଉଁ ମତ ଅବଲମ୍ବନ କଲେ ମଧ୍ୟ ବ୍ୟାକୁଳଭାବରେ ଭଗବାନଙ୍କୁ ଉପାସନା କଲେ ତାହା ପକ୍ଷରେ ସେହି ମତ ଭଗବାନଙ୍କ ନିକଟରେ ପହଞ୍ଚିବାର ପଥସ୍ୱରୂପ ।" କେବଳ ଅଧମ ଓ କ୍ଷୁଦ୍ରହୃଦୟ ବ୍ୟକ୍ତିମାନଙ୍କର ଭେଦବୁଦ୍ଧି ସ୍ୱଭାବିକ । ପୁଣି କେହି କେହି ମନେ କରନ୍ତି ଯେ ଭେଦବୁଦ୍ଧି ତ୍ୟାଗ କରିବା ଅର୍ଥ ସବୁ ଦେବ-ଦେବୀଙ୍କର ଉପାସନା କରିବା । ତାହା ମଧ୍ୟ ଭୁଲ୍ । ରାମକୃଷ୍ଣ-ଦେବଙ୍କର ଉପଦେଶ ଏହି ଯେ, ଗୋଟିଏ ଘରେ ପାଞ୍ଚଭାଇ ଅଛନ୍ତି, କନିଷ୍ଠ ଭ୍ରାତାର ସ୍ତ୍ରୀ ଯେପରି ସମସ୍ତଙ୍କୁ ମାନ୍ୟ କରେ; କିନ୍ତୁ ନିଜର ସ୍ୱାମୀଙ୍କ ନିକଟରେ ପ୍ରେମସୂତ୍ରରେ ଅବଦ୍ଧ, ସେହିପରି ଭକ୍ତମାନେ ସମସ୍ତ ଦେବଦେବୀଙ୍କୁ ମାନ୍ୟକରିବେ; କିନ୍ତୁ ନିଜର ଇଷ୍ଟଦେବଙ୍କଠାରେ ପ୍ରେମ ସମ୍ବନ୍ଧରେ ଅବଦ୍ଧ ରହିବେ । ଏହିପରି ଉଦାର ଭାବମାନ ହୃଦୟରେ ଧାରଣ କରିପାରିଲେ ଆଉ କଳହ ବା ଦ୍ୱନ୍ଦ୍ୱର ସମ୍ଭାବନା ନ ଥାଏ ।

ଭଣ୍ଡାମି

ଧର୍ମ ରାଜ୍ୟରେ ନାମ ଲେଖାଇ ଭଣ୍ଡାମି କରିବା ଯେପରି ସୁବିଧାଜନକ, ଅନ୍ୟଆଡ଼େ ସେପରି ନୁହେ । ଲୋକଚକ୍ଷୁରେ ଧୂଳି ପକାଇବା ପାଇଁ ଏପରି ସୁନ୍ଦର ଉପାୟ ଆଉ ନାହିଁ । ମନୁଷ୍ୟ ମଧ୍ୟରେ ସାଧାରଣତଃ ସତ୍ତ୍ୱ, ରଜଃ, ତମଃ ନାମକ ତିନି ଗୁଣ ଦେଖାଯାଏ । ସତ୍ତ୍ୱ-ଗୁଣୀ ଲୋକ ଧୀର ସ୍ଥିର ଓ ପବିତ୍ର । ରଜୋଗୁଣୀ

ବ୍ୟକ୍ତି ସର୍ବଦା କର୍ମତତ୍ପର, ଆଡ଼ମ୍ବର ପ୍ରିୟ ଓ ଅଧୀର । ତମୋଗୁଣୀ ଲୋକ ଆଳସ୍ୟପରାୟଣ, ଜଡ଼ବତ୍ ଓ କୁକର୍ମାସକ୍ତ । ସମସ୍ତ ସମୟରେ ତମୋଗୁଣୀ ବ୍ୟକ୍ତି ଆପଣାର ଜଡ଼ତାକୁ ଲୋକସମକ୍ଷରେ ସତ୍ତ୍ୱଗୁଣୀର ଧୀରତାରୂପେ ଉପସ୍ଥାପିତ କରି ଭକ୍ତନାମରେ ପରିଚିତ ହୁଏ । ଏପରି ଲୋକଙ୍କ ସଂଖ୍ୟା ଭାରତରେ ଯେତେ ଅଧିକ, ଅନ୍ୟତ୍ର ସେତେ ନୁହେ । ସ୍ୱାମୀ ବିବେକାନନ୍ଦ କହୁଥିଲେ ଯେ, ଗୋଟିଏ ଚକ୍ରିକୁ ପବନରେ ନେଇ ଦୌଡ଼ିବାବେଳେ ସେ ଏପରି ଦ୍ରୁତଗତିରେ ଘୂରୁଥାଏ ଯେ, ପ୍ରାୟ ସ୍ଥିର ଥିବାପରି ବୋଧ ହୁଏ । ସୁତରାଂ ଚକ୍ରିର ଗତିହୀନ ଅବସ୍ଥା ସହିତ ତାର ଅତ୍ୟନ୍ତ ଗତିଶୀଳ ଅବସ୍ଥା ବାହାରକୁ ପ୍ରାୟ ସମାନ ଦେଖାଯାଏ । ସେ ଏହି ଗତିହୀନ ଅବସ୍ଥାକୁ ତମୋଗୁଣ ସହିତ ଏବଂ ଗତିଶୀଳ ଅବସ୍ଥାକୁ ସତ୍ତ୍ୱଗୁଣ ସହିତ ତୁଳନା କରିଅଛନ୍ତି । ଯେଉଁମାନେ ତମୋଗୁଣାନ୍ୱିତ ହୋଇ ମଧ୍ୟ ସତ୍ତ୍ୱଗୁଣୀ ବୋଲି ପ୍ରତାରଣା କରନ୍ତି, ସେହିମାନେ ଭଣ୍ଡ ଏବଂ ସମସ୍ତ ଦେବମାନଙ୍କ ପ୍ରତ୍ୟକ୍ଷ କହିଛନ୍ତି ଯେ ଭଣ୍ଡମାନଙ୍କର ସଦ୍‌ଗତି ସୁଦୂରପରାହତ । ସୁତରାଂ ବ୍ରହ୍ମଚାରୀ ଭଣ୍ଡାମିର ଆଶ୍ରୟ ଗ୍ରହଣ କରିବେ ନାହିଁ । ଏଠାରେ ଗୋଟିଏ ପ୍ରଶ୍ନ ଉଠିପାରେ—ଅଚ୍ଛା, ଭଣ୍ଡାମି ତ୍ୟାଗ କରିବାର ଅର୍ଥକି ଲୋକଙ୍କ ଆଗରେ ନିଜର ଦୁର୍ବଳତା ଦେଖାଇ ବୁଲିବା । ତାହା କଦାପି ନୁହେ । ନିଜର ଦୁର୍ବଳତା ଦୂର କରିବା ସକାଶେ ଭଗବାନଙ୍କୁ ବାରମ୍ବାର ପ୍ରାର୍ଥନା କରିବା ଉଚିତ । ଲୋକସାଧାରଣ ପ୍ରାୟ ଦୋଷଦର୍ଶୀ । ସେମାନେ ନିଜେ ଶତଦୋଷପୂର୍ଣ୍ଣ ହୋଇ ମଧ୍ୟ ଅନ୍ୟମଧ୍ୟରେ ଟିକିଏ ଛିଦ୍ର ଦେଖିଲେ ସେହି ଛିଦ୍ରକୁ ବୃହତ୍ତର କରିବାରେ ପ୍ରୟାସୀ ହୁଅନ୍ତି । ସୁତରାଂ ନିଜର ଦୋଷ ସକାଶେ ଅନୁତପ୍ତ ହୋଇ ଭଗବାନଙ୍କ ନିକଟରେ ବଳ ପ୍ରାର୍ଥନା କରିବା ଉଚିତ । ଯେ ଯେଉଁ ପରିମାଣରେ ନିଜର ଧାର୍ମିକତା ପଦାକୁ

ଦେଖାଇ ହୁଏ ସେ ସେହି ପରିମାଣରେ ଅପଦାର୍ଥ । ଧର୍ମାନୁଷ୍ଠାନ କରୁ କରୁ ଲୋକେ ଦେଖିବେ ବୋଲି ତାହା ପରିତ୍ୟାଗ କରିବା ମଧ୍ୟ ଅନୁଚିତ । ସୁତରାଂ ବ୍ରହ୍ମଚାରୀ ସକଳପ୍ରକାର ବାହ୍ୟ ଚେଷ୍ଟା ତ୍ୟାଗକରି ଅନାବିଳ ମନରେ ଧର୍ମାର୍ଜନ କରିବେ ।

ଅତ୍ୟାସକ୍ତି ।

କାମିନୀ ଓ କାଞ୍ଚନରେ ଅତ୍ୟାସକ୍ତି ଧର୍ମଲାଭର ଏକାନ୍ତ ବିରୋଧୀ । ଯେଉଁମାନେ ମୋର ସ୍ତ୍ରୀ, ମୋର ପୁଅ, ମୋର ନାତି, ମୋର ଭାଇ, ମୋର ବନ୍ଧୁ ଇତ୍ୟାଦି କହି ଦିବାରାତ୍ର ମତ୍ତ, ସେମାନେ କାମିନୀ ଆସକ୍ତ । ପୁଣି ଯେଉଁମାନେ ମୋର ଘରଦ୍ୱାର, ମୋର ଜମିବାଡ଼ି,ମୋର ଟଙ୍କାକଉଡ଼ି ଇତ୍ୟାଦି ଭାବରେ ଉନ୍ମତ୍ତ,ସେମାନେ କାଞ୍ଚନାସକ୍ତ । ଆମ୍ଭେମାନେ ଜାଣୁ ଯେ ଏକସମୟରେ ଏକସ୍ଥାନରେ ଦୁଇଟି ବସ୍ତୁ ସ୍ଥାନ ପାଇ ନ ପାରେ । ଜଣେ ହିନ୍ଦୁସ୍ଥାନୀ କବି ଯଥାର୍ଥ କହିଅଛନ୍ତି,"ଯାହାଁ ରାମ ତହାଁ କାମ ନାହିଁ; ଯାହାଁ କାମ ତହାଁ ରାମ ନାହିଁ ।" ଅର୍ଥାତ୍ ଯେଉଁଠାରେ ବିଷୟ କାମନା ରହିଅଛି,ସେଠାରେ ଭଗବତ୍ ଭାବ ନାହିଁ; ପୁଣି ଯେଉଁଠାରେ ଭଗବତ୍ ଭାବ ରହିଅଛି, ସେଠାରେ କୌଣସି ବିଷୟ ବାସନା ନାହିଁ ବୁଝିବାକୁ ହେବ । ଯୀଶୁ ଖ୍ରୀଷ୍ଟ ଯଥାର୍ଥ କହିଅଛନ୍ତି, "You can not serve God and mammon at the same time" ଅର୍ଥାତ୍, ତୁମ୍ଭେ ଏକ ସମୟରେ ଅର୍ଥ ଓ ପରମାର୍ଥର ସେବା କରିପାରିବ ନାହିଁ । ତେବେ ପ୍ରଶ୍ନ ଏହି ଯେ ଘରଦ୍ୱାର, ସ୍ତ୍ରୀ ପୁତ୍ର ଇତ୍ୟାଦି ପରିତ୍ୟାଗ କରି ସମସ୍ତେ କଅଣ ଦଣ୍ଡକମଣ୍ଡଳୁଧାରୀ ସନ୍ନ୍ୟାସୀ ହେବେ ? ତାହା ନୁହେଁ । କାମିନୀକାଞ୍ଚନକୁ ଅନିତ୍ୟ ଓ ଅସାର ଜାଣି ନିର୍ଲିପ୍ତ ଓ ଅନାସକ୍ତଭାବରେ ସେଗୁଡ଼ିକ ବ୍ୟବହାର କରିବାକୁ ହେବ ଏବଂ

ସତ୍ୟ ନିତ୍ୟ ପରମବସ୍ତୁ ଭଗବାନଙ୍କ ଚିନ୍ତାରେ ଆପଣାକୁ ନିୟୋଜିତ କରିବାକୁ ହେବ । ଶୁକଦେବ ସନ୍ନ୍ୟାସୀ, ଜନକ ସଂସାରୀ, କିନ୍ତୁ କେହି ତାହାଙ୍କ ଜଣା ନୁହନ୍ତି । କଥା ଏହି ଯେ, ସମସ୍ତେ ନିଜ ନିଜ ସ୍ଥାନରେ ଈଶ୍ୱରପରାୟଣ ହେଲେ ହେଲା । କାମିନୀ କାଞ୍ଚନର ଅତ୍ୟାସକ୍ତି ଅଟଳ ମୁନିଋଷିଙ୍କ ମନକୁ ମଧ୍ୟ ଟଳାଇ ଦିଏ ; ସୁତରାଂ ଏହି ଭବନଦୀ ମଧ୍ୟରେ ଅତି ସାବଧାନ ହୋଇ ବ୍ରହ୍ମଚର୍ଯ୍ୟର ଏହି ଦୁଇ ବିପଦର ମଧ୍ୟ ଦେଇ ଆପଣାର ଜୀବନ-ତରୀକୁ ଚଳାଇବାକୁ ହେବ ।

ବର୍ତ୍ତମାନ ଆଧ୍ୟାତ୍ମିକ ଜୀବନଲାଭ ପାଇଁ କି କି ଉପାୟ ଅବଲମ୍ବନୀୟ, ସେ ବିଷୟରେ କେତେକ କଥା ଏଠାରେ କହିବାକୁ ହେବ । ଆମ୍ଭେମାନେ ପୂର୍ବେ କହିଅଛୁଁ ଯେ, ଭିନ୍ନ ଭିନ୍ନ ମତ ଭିନ୍ନ ଭିନ୍ନ ପଥ ମାତ୍ର । ସୁତରାଂ ଯେ ଯେଉଁ ପଥର ଅଧିକାରୀ ସେ ଆପଣାର ମାନସିକ ବଳ ପରୀକ୍ଷା କରି ସେହି ପଥକୁ ନିଷ୍ଠା ସହିତ ଧରିଥିଲେ ଅବଶ୍ୟ ଗନ୍ତବ୍ୟସ୍ଥଳରେ ଉପସ୍ଥିତ ହେବେ ; ସେଥିରେ କୌଣସି ସନ୍ଦେହ ନାହିଁ । ଜ୍ଞାନ, କର୍ମ ଓ ଭକ୍ତି ଏହି ତିନି ପଥରୁ ଯେ କୌଣସି ଗୋଟିଏ ପଥର ପଥିକ ହେଲେ, ଅଭୀଷ୍ଟ ବସ୍ତୁଲାଭ ଅବଶ୍ୟମ୍ଭାବୀ । ଏଠାରେ ଗୁରୁକରଣ ସମ୍ବନ୍ଧରେ ପ୍ରଥମତଃ ଦୁଇ ଚାରି କଥା କହି ଆମ୍ଭେମାନେ ପ୍ରତ୍ୟେକଟି ସମ୍ବନ୍ଧରେ ସଂକ୍ଷେପତଃ କିଛି କିଛି ଆଲୋଚନା କରିବୁଁ ।

ଗୁରୁକରଣ ବା ଦୀକ୍ଷାଗ୍ରହଣ ।

"ଅଦୀକ୍ଷିତା ଯେ କୁର୍ବନ୍ତି ଜପପୂଜାଦିକାଃ କ୍ରିୟାଃ ।
ନ ଭବନ୍ତି ପ୍ରିୟେ ତେଷାଂ ଶିଳାୟାମୁପ୍ତବୀଜବତ୍ ।"

ପ୍ରସ୍ତରରେ ବୀଜ ବପନ କଲେ ଯେପରି କାର୍ଯ୍ୟକାରୀ ହୁଏ ନାହିଁ, ସେହିପରି ଅଦୀକ୍ଷିତ ବ୍ୟକ୍ତିର ଜପପୂଜାଦି ସମସ୍ତ କ୍ରିୟା ବିଫଳ ହୁଏ । ମନୁ କହୁଅଛନ୍ତି, ଯେ ଉପାଧ୍ୟାୟ ଶିଷ୍ୟକୁ ଅଳ୍ପ ହେଉ ବା ଅଧିକ ହେଉ ଶାସ୍ତ୍ର ଅଧ୍ୟୟନ କରନ୍ତି, ତାହାଙ୍କର ସେହି ଉପଦେଶ ଦ୍ୱାରା ଉପଦିଷ୍ଟ ବ୍ୟକ୍ତି ତାହାଙ୍କୁ ଗୁରୁବୋଲି ଜାଣିବେ । ମନୁ ସଂହିତାରେ ତିନପ୍ରକାର ଗୁରୁଙ୍କର ଉଲ୍ଲେଖ ଅଛି । ଯଥାଃ—ବ୍ରହ୍ମଜ୍ଞାନର ଗୁରୁ, ବେଦଶାସ୍ତ୍ରର ଗୁରୁ ଓ ଅର୍ଥଶାସ୍ତ୍ରର ଗୁରୁ । ଅମ୍ଭେମାନେ ଏଠାରେ ସେହି ବ୍ରହ୍ମଜ୍ଞାନର ଗୁରୁଙ୍କ କଥା ଆଲୋଚନା କରିବୁଁ । ସେ ବେଦାନ୍ତ-ପ୍ରତିପାଦ୍ୟ ପରମାତ୍ମାଙ୍କ ମୂର୍ତ୍ତି ଏବଂ ଆହ୍ୱାନୀୟ ଅଗ୍ନି ବୋଲି ଶାସ୍ତ୍ରନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ । ଧର୍ମ-ଜୀବନ ଲାଭ-ପକ୍ଷରେ ଗୁରୁକରଣ ଯେ ଏକାନ୍ତ ଅବଶ୍ୟକ, ତାହା ଅମ୍ଭେମାନେ ବୁଦ୍ଧ, ଚୈତନ୍ୟ, ରାମକୃଷ୍ଣ ପ୍ରଭୃତି ସମସ୍ତ ମହାତ୍ମାଙ୍କ ଜୀବନ ପର୍ଯ୍ୟାଲୋଚନା କଲେ ଦେଖିପାରୁଁ । ଗୁରୁକରଣ କଲେ ଶରୀର ଶୁଦ୍ଧ ଏବଂ ଧର୍ମଜୀବନ ବହନର ଅଧିକାରୀ ହୁଏ ବୋଲି ଶାସ୍ତ୍ର କହନ୍ତି । ବାସ୍ତବିକ ଅର୍ଥକାରୀ ବିଦ୍ୟାର ଗୁରୁ ବ୍ୟତୀତ ଯେପରି ଅମ୍ଭମାନଙ୍କର ବର୍ଣ୍ଣ-ପରିଚୟଠାରୁଁ ଆରମ୍ଭ କରି କୌଣସି ସାଂସାରିକ ବିଷୟ ଶିକ୍ଷା କରାଯାଇ ନ ପାରେ, ସେହିପରି ବ୍ରହ୍ମଜ୍ଞାନର ଗୁରୁ ଅଭାବରେ କୌଣସି ଅଧ୍ୟାତ୍ମିକ ତତ୍ତ୍ୱ ଅଯତ୍ତ ହେବା ଦୁଷ୍କର । ପ୍ରାୟ ବର୍ତ୍ତମାନ ଗୁରୁ ଶିଷ୍ୟଙ୍କୁ ଦେଖିବେ ଯେ, ତାହାଙ୍କର ଉପଦେଶାଦି ଧାରଣ କରିବା ପାଇଁ ଶିଷ୍ୟଠାରେ ଉପଯୁକ୍ତ ଅଧାର ଅଛି କି ନାହିଁ । ପୁଣି ଶିଷ୍ୟ ମଧ୍ୟ ସେହି ସମୟ ମଧ୍ୟରେ ଦେଖିବେ ଯେ, ଉକ୍ତ ଗୁରୁଙ୍କଦ୍ୱାରା ତାହାଙ୍କର ମୋକ୍ଷପ୍ରାପ୍ତି ସମ୍ଭବ କି ନାହିଁ । ଉଭୟଙ୍କର ମନଃପୂତ ହେଲେ ତେବେ ଗୁରୁ-ଶିଷ୍ୟ ସମ୍ବନ୍ଧ ସ୍ଥାପିତ ହେବା ବାଞ୍ଛନୀୟ । ଗୁରୁକରଣ ହେବା ପରେ ଗୁରୁ

ଓ ଇଷ୍ଟ ମଧ୍ୟରେ ଶିଷ୍ୟ କୌଣସି ପ୍ରଭେଦ ଦେଖିବେ ନାହିଁ । ଶାସ୍ତ୍ର କହନ୍ତି—

"ଗୁରୁର୍ବ୍ରହ୍ମା ଗୁରୁର୍ବିଷ୍ଣୁଃ ଗୁରୁର୍ଦେବୋ ମହେଶ୍ୱରଃ ।
ଗୁରୁରେବ ପରଂବ୍ରହ୍ମ ତସ୍ମୈ ଶ୍ରୀଗୁରବେ ନମଃ ।"

ଶିଷ୍ୟ ଅବିଗ୍ରହରେ ଗୁରୁଙ୍କର ଆଜ୍ଞା ପ୍ରତିପାଳନ କରିବେ । ଗୁରୁଙ୍କୁ ଜୀବନତରୀର ଏକମାତ୍ର କର୍ଣ୍ଣଧାର ଜାଣି ଶିଷ୍ୟ ଗୁରୁଙ୍କ ଠାରେ ଆତ୍ମସମର୍ପଣ କରିବେ । ଏହି ଗୁରୁଭକ୍ତିହିଁ ଭଗବଦ୍ଭକ୍ତିର ପରିମାପକ । ଯାହାର ଗୁରୁଭକ୍ତି ଯେତେ, ସେ ଧର୍ମମାର୍ଗରେ ସେତେ ଅଗ୍ରସର ଜାଣିବାକୁ ହେବ । ଉପମନ୍ୟୁ, ଆରୁଣି, ବେଦ, ଉତଙ୍କ, ଏକଲବ୍ୟ ପ୍ରଭୃତି ଗୁରୁଭକ୍ତ ସକାଶେ ମହାଭାରତରେ ପ୍ରସିଦ୍ଧ ।

ଗୁରୁ ଓ ଶିଷ୍ୟ ଏକ ସଙ୍ଗରେ ଥିଲେ ଶିଷ୍ୟର ଯେପରି ଉନ୍ନତି ସମ୍ଭବ, ଅଧୁନାତ ସ୍କୁଲରେ ଗୁରୁଙ୍କ ସହିତ ବର୍ଷକେ ଥରେ ସାକ୍ଷାତ୍ ଦ୍ୱାରା ତାହା କିପରି ସମ୍ଭବ ହୋଇପାରେ ? ପୂର୍ବେ ଉପନୀତ ବାଳକଗଣ ପିତାଳୟକୁ ନ ଫେରିବା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଗୁରୁଗୃହରେ ଥାଇ ପ୍ରତିଦିନ ପ୍ରାତଃସନ୍ଧ୍ୟାରେ ହୋମ-କାଷ୍ଠ ଓ ଭିକ୍ଷାନ୍ନ ଆହରଣ, ଅଧଃଶଯ୍ୟାରେ ଶୟନ ଏବଂ ଗୁରୁଙ୍କର ଜଳାଦି ଆହରଣରୂପ ହିତଜନକ କର୍ମର ତତ୍ପରବର୍ତ୍ତୀରେ ବ୍ରହ୍ମବିଦ୍ୟା ଲାଭ କରୁଥିଲେ । ଆଜି କାହିଁ ସେ ଗୁରୁ, କାହିଁ ସେ ଶିଷ୍ୟ ?

ଗୁରୁନିନ୍ଦା ଶୁଣିବା ବା ନିଜେ ଗୁରୁନିନ୍ଦା କରିବା ମହାପରାଧ । ମନୁଙ୍କ ମତରେ "ଯେଉଁଠାରେ ଗୁରୁଙ୍କ ପରିବାଦ ବା ବିଦ୍ୟମାନ ଦୋଷର କଥନ ଓ ନିନ୍ଦା ବା ଅବିଦ୍ୟମାନ ଦୋଷର କଥନ ହୁଏ, ଶିଷ୍ୟ ସେଠାରେ ଥିଲେ ଅପରାର କର୍ଣ୍ଣଦ୍ୱୟ ହସ୍ତାଦିଦ୍ୱାରା ଆଚ୍ଛନ୍ନ କରିବେ ବା ସେ ସ୍ଥାନରୁ ଅନ୍ୟ ସ୍ଥାନକୁ ଚାଲିଯିବେ ।

ଶିଷ୍ୟ ଗୁରୁଙ୍କର ପରିବାଦ କଲେ ଜନ୍ମାନ୍ତରେ ଗର୍ଦ୍ଦଭଯୋନି ପ୍ରାପ୍ତ ହୁଏ, ନିନ୍ଦା କଲେ ମରିବା ପରେ କୁକୁର ହୁଏ, ପରିଭୋକ୍ତା ହେଲେ କୃମିଯୋନି ହୁଏ, ଏବଂ ଗୁରୁଙ୍କ ପ୍ରଶଂସା ସହ୍ୟ କରି ନ ପାରିଲେ ମରିବା ପରେ କୀଟଯୋନି ପ୍ରାପ୍ତ ହୁଏ । "ଶିଷ୍ୟ ପରୋକ୍ଷରେ ମଧ୍ୟ ଉପାଧ୍ୟାୟ ଅଗୃର୍ଯ୍ୟାଦି ଉପପଦ ଶୂନ୍ୟ କରି ଗୁରୁଙ୍କ ନାମୋଚ୍ଚାରଣ କରିବେ ନାହିଁ । ଉପହାସ ବୁଦ୍ଧିରେ ଗୁରୁଙ୍କର ଗମନ ଓ କଥନାଦି ଅନୁକରଣ କରିବେ ନାହିଁ ।" ଗୁରୁଙ୍କ ନିକଟରେ ଶିଷ୍ୟର ଶଯ୍ୟା ଓ ଅସନ ତଳେ କରିବାକୁ ହେବ, ଏବଂ ଗୁରୁଙ୍କ ଦୃଷ୍ଟିପଥ ମଧ୍ୟରେ ଶିଷ୍ୟ ଯେତେବେଳେ ଉପବେଶନ କରିବ, ସେତେବେଳ ଚରଣ ପ୍ରସାରଣାଦି ଯଥେଚ୍ଛ ବ୍ୟବହାର କରିବ ନାହିଁ ।

ଜ୍ଞାନଯୋଗ

ଏହି ଉପାୟ ଶଙ୍କରାଚାର୍ଯ୍ୟ ପ୍ରଭୃତି ମହାତ୍ମାମାନଙ୍କର ପ୍ରଦର୍ଶିତ । ଏହି ଉପାୟ ଅବଲମ୍ବନ କରିବାକୁ ଗଲେ ସର୍ବଦା ବିଚାର କରି ଦେଖିବାକୁ ହୁଏ ଯେ ବ୍ରହ୍ମ ସତ୍ୟ, ଜଗତ୍ ମିଥ୍ୟା । ଏ ସଂସାରରେ ବ୍ରହ୍ମ ବ୍ୟତୀତ ଆଉ କାହାର ଅସ୍ତିତ୍ୱ ନାହିଁ । 'ନେତି, ନେତି, ବା ବ୍ରହ୍ମ ଏହା ନୁହେଁ, ବ୍ରହ୍ମ ତାହା ନୁହେଁ, ଏହିପରି ବିଚାର କରୁ କରୁ ଯୋଗୀ ସୂକ୍ଷ୍ମରୁ ସୂକ୍ଷ୍ମତର ଓ ଶେଷରେ ସୂକ୍ଷ୍ମତମ ବିଚାରରେ ଉପସ୍ଥିତ ହୋଇ ବ୍ରହ୍ମ କଅଣ ତାହା ଉପଲବ୍ଧି କରି ପାରନ୍ତି । ଶ୍ରୀରାମକୃଷ୍ଣ ଦେବ କହିଅଛନ୍ତି, "ଯାହାର ବ୍ରହ୍ମଜ୍ଞାନ ହୋଇଅଛି, ସେ ଜୀବନ୍ମୁକ୍ତ । ସେ ଠିକ୍ ବୁଝିପାରେ ଯେ ଆତ୍ମାଠାରୁ ଦେହ ପୃଥକ୍ । ଭଗବାନଙ୍କୁ ଦର୍ଶନ କଲେ ଦେହାତ୍ମବୁଦ୍ଧି ରହେ ନାହିଁ । ଯେପରି ନଡ଼ିଆର ପାଣି

ଶୁଖିଗଲେ ଶସ ଓ ସଢ଼େଇ ଅଲଗା ଅଲଗା ହୋଇଯାଏ, ସେହିପରି ବିଷୟ ବୁଦ୍ଧି ରୂପ ଜଳ ଶୁଖିଗଲେ ଆତ୍ମଜ୍ଞାନ ହୁଏ ଏବଂ ଦେହଠାରୁ ଆତ୍ମା ପୃଥକ୍ ବୋଧହୁଏ ।" ଜ୍ଞାନଯୋଗୀ ସଂସାରର ଯାବତୀୟ ବସ୍ତୁର ନଶ୍ୱରତା ଉପଲବ୍ଧି କରି ଏକମାତ୍ର ବ୍ରହ୍ମାନ୍ୱେଷଣରେ ଆତ୍ମନିୟୋଗ କରନ୍ତି । ବିବେକ ଅର୍ଥାତ୍ ସଦସତ୍ ବିଚାର ଏହି ମାର୍ଗର ପ୍ରଧାନ ଅବଲମ୍ବନ । କେଉଁ ପଦାର୍ଥ ସତ୍ ବା ନିତ୍ୟ, କେଉଁ ପଦାର୍ଥ ଅସତ୍ ବା ଅନିତ୍ୟ ବିବେକଦ୍ୱାରା ଧାରଣା କଲେ ତତ୍ପରେ ବୈରାଗ୍ୟ ଅବଲମ୍ବନ କରିବାକୁ ହୁଏ; ଅର୍ଥାତ୍ ସତ୍‌ବସ୍ତୁକୁ ଗ୍ରହଣ ଏବଂ ଅସତ୍ ବସ୍ତୁକୁ ବର୍ଜ୍ଜନ କରିବାକୁ ହୁଏ । ସଂସାର ମଧ୍ୟରେ ଥାଇ ବିବେକ ବୈରାଗ୍ୟର ସାଧନ କଷ୍ଟସାଧ୍ୟ ହେଲେ ମଧ୍ୟ ଏକାବେଳକେ ଅସମ୍ଭବ ନୁହେ । ସନ୍ନ୍ୟାସୀ ହେବା ମଧ୍ୟ ବଡ଼ ସହଜ ବ୍ୟାପାର ନୁହେଁ । ରାମକୃଷ୍ଣ ଦେବ କହିଅଛନ୍ତି, ଯେ ସଂସାରୀ ହୋଇ ଧର୍ମାଚରଣ କରେ, ସେ ସତେ ଯେପରି ଗଡ଼ ମଧ୍ୟରେ ରହି ଯୁଦ୍ଧ କରେ । ପୁଣି ଯେ ସନ୍ନ୍ୟାସାବଲମ୍ବନ କରେ, ସେ ଅବା ଗଡ଼ର ବାହାରେ ରହି ଗୋଲାଗୁଳିର ଅଘାତ ସମ୍ଭାଳି ଯୁଦ୍ଧ କରେ । ହୃଦୟରେ କେତେ ବଳ ହେଲେ ତେବେଯାଇ ମନୁଷ୍ୟ ସନ୍ନ୍ୟାସର ଅଧିକାରୀ ହୁଏ—ସେ କଥା ଭୁଲିଯାଇ ଯେ ସେ ସନ୍ନ୍ୟାସ ଅବଲମ୍ବନ କରି ଆପଣାକୁ ତଥା ସନ୍ନ୍ୟାସର ମାହାତ୍ମ୍ୟକୁ ଜଗତ୍ ସମକ୍ଷରେ ଖର୍ବ କରୁଅଛନ୍ତି । ବ୍ରହ୍ମଚାରୀ ଯଥେଷ୍ଟ ବଳ ଲାଭକରି ଗୁରୁଙ୍କର ଅଜ୍ଞା ଶିରୋଧାର୍ଯ୍ୟ କରିବେ ଏବଂ ସେ ଯେପରି ଭାବରେ ଜୀବନଯାପନ କରିବାକୁ କହନ୍ତି, ସେହିପରି ଭାବରେ ଜୀବନ-ଯାପନ କରିବେ ।

କର୍ମଯୋଗ ।

ଏହି ଯୋଗ ଅବଲମ୍ବନ କଲେ ଯୋଗୀ ସର୍ବଭୂତରେ ଈଶ୍ୱର ଅଛନ୍ତି ଜାଣି ନିଷ୍କାମଭାବରେ ସେବା କରନ୍ତି । ବିବେକାନନ୍ଦ—ପ୍ରଣୋଦିତ ଦରିଦ୍ର-ନାରାୟଣ ସେବା ଏହି ଯୋଗର ଅନ୍ତର୍ଭୁକ୍ତ । ଦୀନ, ଦୁଃଖୀ, ଅସହାୟ ମଧ୍ୟରେ ଈଶ୍ୱରଙ୍କର ଆବିର୍ଭାବ ଅନୁଭବ କରି ଯୋଗୀ ଲଜ୍ଜା, ଘୃଣା, ଭୟାଦି ପରିତ୍ୟାଗପୂର୍ବକ କର୍ମ କରୁଥାନ୍ତି । ଏହି ଯୋଗରେ "କର୍ମଣ୍ୟେବାଧିକାରସ୍ତେ ମା ଫଲେଷୁ କଦାଚନ" ଅର୍ଥାତ୍ କର୍ମରେ ତୁମ୍ଭର ଅଧିକାର ଅଛି, ତାହାର ଫଳରେ କୌଣସି ଅଧିକାର ନାହିଁ, ଶ୍ରୀକୃଷ୍ଣଙ୍କର ଏହି କଥାଟି ମନେ ରଖିବାକୁ ହେବ । ଯେଉଁମାନେ କୌଣସି କାମନାର ବଶୀଭୂତ ହୋଇ କର୍ମ କରନ୍ତି, ସେମାନେ କୃତକାର୍ଯ୍ୟ ହେଲେ ହୃଷ୍ଟ ଏବଂ ଅକୃତକାର୍ଯ୍ୟ ହେଲେ ବିଷଣ୍ଣ ହୋଇଥାନ୍ତି । ସୁତରାଂ ଫଳାଫଳ ପ୍ରତି ଭ୍ରୂକ୍ଷେପ ନ କରି ନିଷ୍କାମଭାବରେ କର୍ମ କରିବା ଉଚିତ । ଯେ ହର୍ଷବିଷାଦର ଦୋଳାରେ ଦୋଳାୟିତ, ସେ ସର୍ବଦା ଅଧୀର ; ସୁତରାଂ ଧର୍ମ-ଜୀବନଲାଭ ତାହା ପକ୍ଷରେ ବିଡମ୍ବନା ମାତ୍ର । ନିଷ୍କାମ କର୍ମ କରୁ କରୁ ଚିତ୍ତ ନିର୍ମଳ ଓ ପ୍ରସନ୍ନ ହୁଏ ଏବଂ ଭଗବାନଙ୍କୁ ଲାଭ କରିବା-ପାଇଁ ପ୍ରାଣ ବ୍ୟାକୁଳ ହୁଏ । ଅବଶେଷରେ ଜ୍ଞାନୀ ଜ୍ଞାନାନୁସରଣ-ପୂର୍ବକ ଯେଉଁ ସ୍ଥାନକୁ ଯାଏ, କର୍ମୀ ନିଷ୍କାମ କର୍ମ କରି ସେହି ସ୍ଥାନ ପ୍ରାପ୍ତ ହୁଏ ।

କର୍ମଯୋଗ ସମ୍ବନ୍ଧରେ କଥାବାର୍ତ୍ତା କରୁ କରୁ ଶ୍ରୀରାମକୃଷ୍ଣ ଦେବ ଈଶ୍ୱରଚନ୍ଦ୍ର ବିଦ୍ୟାସାଗରଙ୍କୁ କହିଥିଲେ, "ତୁମ୍ଭେ ଯେ ସମସ୍ତ କର୍ମ କରୁଛ, ଏଥିରେ ତୁମ୍ଭର ନିଜର ଉପକାର ହେଉଅଛି । ନିଷ୍କାମଭାବରେ କର୍ମ କରିପାରିଲେ ଚିତ୍ତଶୁଦ୍ଧି ହେବ ଏବଂ ଈଶ୍ୱରଙ୍କ

ପ୍ରତି ତୁମ୍ଭର ପ୍ରୀତି ଜନ୍ମିବ । ପ୍ରୀତି ଆସିଲେ ତାହାଙ୍କୁ ତୁମ୍ଭେ ଲାଭ କରିପାରିବ । ଜଗତର ଉପକାର ମନୁଷ୍ୟ କରେ ନାହିଁ, ଯେ ଚନ୍ଦ୍ର ସୂର୍ଯ୍ୟ କରିଅଛନ୍ତି, ବାପ ମା' ମଧ୍ୟରେ ସ୍ନେହ ଦେଇଅଛନ୍ତି, ସାଧୁ ଭକ୍ତ ମଧ୍ୟରେ ଭକ୍ତି ଦେଇଅଛନ୍ତି, ସେ ଜଗତର ଉପକାର କରୁଅଛନ୍ତି । ଯେ ଲୋକ କାମନାଶୂନ୍ୟ ହୋଇ କର୍ମ କରିବ, ସେ ନିଜର ମଙ୍ଗଳ କରିବ ।"

—ଶ୍ରୀ ଶ୍ରୀରାମକୃଷ୍ଣ କଥାମୃତ ।

ଭକ୍ତିଯୋଗ

ଏହି ଯୋଗ କଳିଯୁଗ ପକ୍ଷରେ ପ୍ରଶସ୍ତ । ଶାସ୍ତ୍ରନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ କର୍ମ କରିବାକୁ ଗଲେ ଅସୁର ଅଭାବ ଏବଂ ଅନାସକ୍ତ ହୋଇ କର୍ମ କରିବା ଅତ୍ୟନ୍ତ କଷ୍ଟକର । ପୁଣି ଦେହବୁଦ୍ଧି ନ ଗଲେ ଜ୍ଞାନ ହୁଏ ନାହିଁ ଏବଂ ଜ୍ଞାନୀ କ୍ଷୁଧାତୃଷ୍ଣା, ରୋଗଶୋକ, ଜନ୍ମମୃତ୍ୟୁ, ସୁଖଦୁଃଖ ଏ ସମସ୍ତଙ୍କର ଅତୀତ । ଯଦି ରୋଗଶୋକ, ସୁଖଦୁଃଖ ଏ ସମସ୍ତ ବୋଧ ଥାଏ, ତେବେ ଜ୍ଞାନୀହେବା ଦୁଷ୍କର । ସେଥିପାଇଁ ଶ୍ରୀରାମକୃଷ୍ଣ ଦେବ ଭକ୍ତିଯୋଗକୁ ଯୁଗଧର୍ମ ବୋଲି ନିର୍ଦ୍ଦେଶ କରିଅଛନ୍ତି । ଯେଉଁମାନେ ମନେକରନ୍ତି ଯେ ଏହି ଯୋଗ ଅତି ସହଜ, ସେମାନେ ଭ୍ରାନ୍ତ ; କାରଣ ଏ ଯୋଗରେ ମଧ୍ୟ ପ୍ରକୃତ ସଂଯମୀ ନ ହେଲେ ପଦେ ପଦେ ବିପଦର ସମ୍ଭାବନା ।

ଭକ୍ତିଯୋଗ ଅନୁଯାୟୀ ଶାନ୍ତ, ଦାସ୍ୟ, ସଖ୍ୟ, ବାତ୍ସଲ୍ୟ ଓ ମଧୁର ଇତ୍ୟାଦି ପଞ୍ଚଭାବ ମଧ୍ୟରୁ ଯେ କୌଣସି ଗୋଟିଏ ଭାବ ଅବଲମ୍ବନପୂର୍ବକ ଧର୍ମ ଯାଜନ କରିବାକୁ ହୁଏ । ଋଷିମାନେ

ଶାନ୍ତଭାବରେ ଜୀବନଯାପନ କରୁଥିଲେ । ଈଶ୍ୱରବ୍ୟତୀତ ସେମାନେ ଅନ୍ୟ କିଛି ଜାଣୁ ନ ଥିଲେ । ହନୁମାନ୍ ଦାସ୍ୟଭାବ ସକାଶେ ବିଖ୍ୟାତ । 'ତୁମ୍ଭେ ପ୍ରଭୁ, ମୁଁ ତୁମ୍ଭର ଦାସ' ଭଗବାନଙ୍କ ସହିତ ଏହି ସମ୍ବନ୍ଧ ସ୍ଥାପନ କରି ଦାସଭାବରେ ସେବାପୂଜାଦି କରିବାକୁ ହୁଏ । ଏହି ଭାବରେ ପ୍ରଥମତଃ ଟିକିଏ ଭୀତ ଥାଏ, କିନ୍ତୁ ଶେଷକୁ ପରସ୍ପର ମଧ୍ୟରେ ପ୍ରୀତି ଜନ୍ମେ । ପ୍ରାଚୀନ ଭୃତ୍ୟ ସହିତ ମୁନିବ ଯେପରି ପ୍ରୀତିସୂତ୍ରରେ ଅବଦ୍ଧ ହୁଅନ୍ତି, ଦାସ୍ୟଭାବରେ ସେହି ସୂତ୍ରରେ ଭକ୍ତ ଓ ଭଗବାନ ଅବଦ୍ଧ ହୋଇଥାନ୍ତି । ବୃନ୍ଦାବନର ଗୋପବାଳକମାନେ ସଖ୍ୟଭାବର ଉଦାହରଣ ସ୍ଥଳ । ସେମାନେ କୃଷ୍ଣଙ୍କୁ ବନ୍ଧୁ ଭାବରେ ଦେଖୁଥିଲେ; କୃଷ୍ଣଙ୍କର ମୂହୂର୍ତ୍ତିକ ଅଦର୍ଶନରେ ବ୍ୟାକୁଳ ହେଉଥିଲେ ଏବଂ ଯେ କୌଣସି ଖାଦ୍ୟ କୃଷ୍ଣଙ୍କୁ ନ ଦେଇ ଖାଇଲେ ସେମାନଙ୍କର ମୁହଁକୁ ଉଠୁ ନ ଥିଲା । ଏହି ଭାବର ଭାବୁକ ହେଲେ ଭଗବଦ୍ଭାବ ସହଜରେ ହୋଇଥାଏ । ବାତ୍ସଲ୍ୟ ଭାବର ପରାକାଷ୍ଠା ଆମ୍ଭେମାନେ ଯଶୋଦାଙ୍କଠାରେ ଦେଖୁଁ । କୃଷ୍ଣଙ୍କୁ କିଏ କହୁଅଛି, ଗୋପିଜନବଲ୍ଲଭ; କିଏ କହୁଅଛି ମଥୁରାଧିପତି; କିଏ କହୁଅଛି କଂସନିସୂଦନ ଇତ୍ୟାଦି ଇତ୍ୟାଦି । କିନ୍ତୁ ଯଶୋଦାଙ୍କୁ ସେ ସବୁ ଐଶ୍ୱର୍ଯ୍ୟଦୃଷ୍ଟି ବିଶେଷଣ ଭଲ ଲାଗୁନାହିଁ । ସେ କହୁଅଛନ୍ତି; ମୋର ସେହି ଦୁଷ୍ଟ ପୁଅ କୃଷ୍ଣ କେଉଁଆଡେ ଗଲା ? ପୁଣି ଭଗବାନଙ୍କୁ ଜନନୀ ଭାବରେ ଆରାଧନା କରାଯାଏ । ଭଗବାନ୍ ଶ୍ରୀରାମକୃଷ୍ଣ ମା ମା ବୋଲି ଜଗନ୍ମାତାଙ୍କର ଅବୋଧ ସନ୍ତାନରୂପେ ତାହାଙ୍କ ଦର୍ଶନପାଇଁ ଯେପରି ବ୍ୟାକୁଳ ହେଉଥିଲେ, ଜଗଜ୍ଜନନୀଙ୍କର ସାଧ୍ୟ କଅଣ ଯେ ସେ ଏପରି ପୁତ୍ରକୁ ଦର୍ଶନ ନଦେଇ ରହି ପାରିବେ ? ରାମକୃଷ୍ଣ ଦେବ କହୁଥିଲେ, ଏହି ମାତୃଭାବରେ ଉପାସନା ଏ ଯୁଗ ପକ୍ଷରେ ପ୍ରଶସ୍ତ । କାରଣ ମାତାଙ୍କ ନିକଟରେ

ପୁତ୍ର ନାନା ପ୍ରକାର ଅଳି କରେ ଏବଂ ପୁତ୍ର ଯେତେ ଦୁଷ୍ଟ ହେଲେ ମଧ୍ୟ ମାତା ସକଳ ପ୍ରକାର ଦୁଷ୍ଟାମି ସହ୍ୟ କରି ତାହାର ମଙ୍ଗଳ କାମନାରେ ବ୍ରତୀ ଥାନ୍ତି । ସୁତରାଂ ମୁଁ ଭଗବାନ୍‌ଙ୍କର ପୁତ୍ର ବା ଭଗବାନ ମୋର ପୁତ୍ର, ଏ ଦୁଇ ମଧ୍ୟରୁ ଯେ କୌଣସି ଭାବ ଅବଲମ୍ବନ କରି ସାଧନା କରାଯାଇ ପାରେ । ପୁଣି ମଧୁର ଭାବ । ବୃନ୍ଦାବନର ଗୋପୀମାନେ ଏହି ଭାବର ପରାକାଷ୍ଠା ଦେଖାଇ ଅଛନ୍ତି । ପତିର ପତିପ୍ରତି ଯେ ଭାବ, ସେହି ଭାବର ଅନୁଭବ ଭଳିଆ ବନ୍ଧା ମଧୁରଭାବ ନାମରେ କଥିତ । ଏହି ଭାବ ଯାହା ତାହା ପକ୍ଷରେ ଅବଲମ୍ବନୀୟ ନୁହେଁ । ଧର୍ମପ୍ରାଣତାରେ ଯଥେଷ୍ଟ ଉନ୍ନତ ନ କଲେ କେହି ମଧୁରଭାବର ଅଧିକାରୀ ହୋଇ ପାରନ୍ତି ନାହିଁ । ଏହି ଭାବ ଏତେ ସୂକ୍ଷ୍ମ ଯେ, ଭାବିଲାବେଳକୁ ହୃଦୟ ମଧୁମୟ ହୋଇଯାଏ । କିନ୍ତୁ ଅନଧିକାରୀ ଏହି ଭାବର ଅଶ୍ରୟ ଗ୍ରହଣ କରି ଶିବ ଗଢ଼ୁ ଗଢ଼ୁ ବାନର ଗଢ଼ି ପକାଏ । ଆମ୍ଭେମାନେ ଯେଉଁ ବୈଷ୍ଣବ-ବୈଷ୍ଣବୀ ବଭ୍ରାଟର କଥା ଶୁଣୁ, ତାହା କେବଳ ମଧୁର-ଭାବର ଅନଧିକାର ଚର୍ଚ୍ଚା ପ୍ରସୂତ କୁଫଳ ବ୍ୟତୀତ ଆଉ କଅଣ ହୋଇପାରେ ? ଏହି ଭାବରେ ଭାବୁକ ହେଲେ ଭକ୍ତ ଅପଣାର ଭାବନା ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣରୂପେ ଭୁଲି ଯାଇ ଭଗବାନଙ୍କର ଭାବନାରେ ତନ୍ମୟ ହୁଏ । ଏହି ଭାବରେ ନିଜର ସୁଖ ଅଡ଼କୁ ଆଦୌ ଲକ୍ଷ୍ୟ ନ ଥାଏ । ମୋର କଷ୍ଟ କାପର ସୁଖରେ ରହିବେ—ସେଥିପାଇଁ ମୋତେ ନର୍କ ପାଣିରେ ପଡ଼ି ମରିବାକୁ ହେଲେ କ୍ଷତି ନାହିଁ—ଭକ୍ତ ଏହିପରି ଭାବ ହୃଦୟରେ ପୋଷଣ କରେ । ନିଃସ୍ୱାର୍ଥପରତା ଏହି ଭାବର ପ୍ରଧାନ ଲକ୍ଷଣ । ଭକ୍ତ କହେ, ମୋତେ ଦୟା କର ବା ନ କର, କଷ୍ଟ ଦିଅ ବା ନ ଦିଅ, ମୁଁ ତୁମ୍ଭର, ତୁମ୍ଭେ ମୋର; ମୁଁ ଜନ୍ମ ଜନ୍ମ ତୁମ୍ଭର ସେବା କରୁଥିବି, ତୁମ୍ଭଠାରୁ କେବେହେଁ

କିଛି ଗୃହେଁ ନାହିଁ । ଦ୍ୱିତୀୟ କଥା, ଏହି ଭାବରେ ଭୟର ଲେଶ ନ ଥାଏ । ଭୟ ଥିଲେ ଏହି ଭାବ ଅସେ ନାହିଁ । ମେଷଶାବକ କେବେହେଁ ସିଂହକୁ ଭଲ ପାଇ ନ ପାରେ—କାରଣ ସିଂହ ତାହାର ଭୟର ବସ୍ତୁ । ସୁତରାଂ ଭଗବାନଙ୍କୁ ଅପଣାର ବ୍ୟକ୍ତି ମନେକରି ଭକ୍ତ ଅଦୌ ଭୟ କରେ ନାହିଁ । ଏହି ସଂସାରରେ ପ୍ରାୟ ସମସ୍ତେ ପିତାମାତା, ଭାଇ ବନ୍ଧୁ, ପୁତ୍ରକନ୍ୟା ସଙ୍ଗରେ ଥାଇ ଭକ୍ତି ଅର୍ଜନ କରି ପାରନ୍ତି । ସମସ୍ତଙ୍କ ମଧ୍ୟରେ ଭଗବାନଙ୍କୁ ପ୍ରତ୍ୟକ୍ଷ କରି ସେମାନଙ୍କ ସହିତ ମିଳାମିଶି ସଂସାର କଲେ କୌଣସି କ୍ଷତି ନାହିଁ । ଯେ ନିଜର ପୁଅକୁ ଗୋପାଳ ଭାବରେ ସେବା କରେ, ସେ ବାତ୍ସଲ୍ୟ ଭାବର ସୁନ୍ଦର ସାଧାନା କରେ । ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ଭାବ ସମ୍ବନ୍ଧରେ ମଧ୍ୟ ସେହିପରି । କେବଳ ଏତକି ମନେ ରଖିବାକୁ ହେବ ଯେ, ସ୍ୱାର୍ଥର ସାମାନ୍ୟ ଗନ୍ଧରେ ଭକ୍ତିଭାବ ରହେ ନାହିଁ । ଭକ୍ତିରେ ନିଷ୍ଠା ଖୁବ୍ ଦରକାର । ଚୈତନ୍ୟ ଦେବ କହିଅଛନ୍ତି; ଏହି ନିଷ୍ଠାରୁ ପ୍ରେମୋଦୟ ହୁଏ । ପ୍ରତିଦିନ ଏତକି ଜପ କରିବି, ଏହି ସମୟରେ ଫୁଲ ତୋଳିବି, ଏହି ସମୟରେ ଫୁଲ ଚନ୍ଦନ ଘେନି ଠାକୁରଙ୍କର ପୂଜା ଓ ଆରତି କରିବି, ଇତ୍ୟାଦି କାର୍ଯ୍ୟମାନ ନିୟମିତ ଓ ଅଟଳ ଭାବରେ ସାଧନା କରିବା କର୍ତ୍ତବ୍ୟ । ଚଞ୍ଚଳ ଓ ଦୁର୍ବଳମାନଙ୍କ ପକ୍ଷରେ ଭକ୍ତି ଯାଜନ ଅସମ୍ଭବ । ଭକ୍ତି ଲାଜକୁଳ ଲଜା ପର । କୌଣସି ଅସ୍ୱବଶତା ପୂର୍ଣ କର୍ମମାନଙ୍କ ଭକ୍ତି ସଙ୍କୁଚିତ ହୁଏ । ଶାସ୍ତ୍ରକାରମାନେ କହିଅଛନ୍ତି ଯେ, ଭକ୍ତି ଅବ୍ୟଭିଚାରିଣୀ । ଭକ୍ତି ମଧ୍ୟରେ ସାମାନ୍ୟ ମାତ୍ର ବ୍ୟଭିଚାରର ସ୍ଥାନ ପାଇଲେ ଭକ୍ତି ସେଠାରୁ ପଳାଇଯାଏ । ସୁତରାଂ ଭକ୍ତିସାଧନ ଯେ ଅତି ପବିତ୍ର ଜୀବନ ଯାପନ ସାପେକ୍ଷ, ତାହା କାହାରି ବିସ୍ମୃତ ହେବା ଉଚିତ ନୁହେ । ଈଶ୍ୱର ନାମରେ ରୁଚି, ସର୍ବଜୀବରେ ଦୟା ଏବଂ

ସାଧୁ ବୈଷ୍ଣବମାନଙ୍କର ସେବା ଭକ୍ତିର ପ୍ରଧାନ ଅଙ୍ଗ ବୋଲି ଜାଣିବାକୁ ହେବ ।

ଭକ୍ତି ଦ୍ୱିବିଧ; ବୈଧୀଭକ୍ତି ଓ ପ୍ରେମାଭକ୍ତି ବା ରାଗଭକ୍ତି । ସାଧକମାନେ ପ୍ରଥମେ ବୈଧୀଭକ୍ତି ଆଚରଣ କରନ୍ତି । ଏଥିରେ କେତେ ଜପ କରିବାକୁ ହେବ, କି କି ଉପବାସ କରିବାକୁ ହେବ, କି କି ଉପଚାରରେ ଈଶ୍ୱରଙ୍କୁ ପୂଜା କରିବାକୁ ହେବ, କେଉଁ କେଉଁ ତୀର୍ଥ ଦର୍ଶନ କରିବାକୁ ହେବ—ଏହି ସମସ୍ତ ବିଧି ପାଳନରେ ସାଧକ ବ୍ୟାପୃତ ଥାଏ । ଏ ସମସ୍ତ ଅନେକ ଦିନ କରିବା ପରେ ରାଗଭକ୍ତି ହୃଦୟକୁ ଅଧିକାର କରେ । ଶ୍ରୀରାମକୃଷ୍ଣ ଦେବ କହିଅଛନ୍ତି "ଯାହାର ଯେତେବେଳଯାଏ ରାଗଭକ୍ତି ନ ହେବ, ତାହାର ସେତେବେଳେଯାଏ ଈଶ୍ୱରଲାଭ ହେବ ନାହିଁ । ଈଶ୍ୱରଙ୍କୁ ଭଲ ପାଇବା ଦରକାର । ତାହାଙ୍କୁ ଷୋଳଅଣା ଭଲ ପାଇଲେ ତେବେ ସାଧକ ତାହାଙ୍କୁ ପ୍ରାପ୍ତ ହୁଏ ।"

ଶ୍ରବଣ ଓ କୀର୍ତ୍ତନ, ସ୍ମରଣ, ପାଦସେବନ, ଅର୍ଚ୍ଚନା ଏବଂ ଆତ୍ମନିବେଦନ ଭକ୍ତିର ଅଙ୍ଗସମୂହ । ଆମ୍ଭେମାନେ ପ୍ରତ୍ୟେକଟି ସମ୍ବନ୍ଧରେ ଏଠାରେ ସଂକ୍ଷିପ୍ତ ଆଲୋଚନା କରିବୁଁ ।

ଶ୍ରବଣ ଓ କୀର୍ତ୍ତନ-ଭକ୍ତ ନିଷ୍ଠାକରି ଭଗବାନଙ୍କର ନାମ ଓ ଗୁଣ ଶ୍ରବଣ ଏବଂ କୀର୍ତ୍ତନ କରେ । ତଦ୍ୱାରା ତାହାର ମନର ମଳିନତା ଦୂର ହୁଏ ଏବଂ ହୃଦୟ ଦିନକୁ ଦିନ ପ୍ରେମପୂର୍ଣ୍ଣ ହୁଏ । ଭଗବାନ ପାର୍ଥ ସାରଥି ଗୀତାରେ କହିଛନ୍ତି,—"ନାହଂ ତିଷ୍ଠାମି ବୈକୁଣ୍ଠେ ଯୋଗିନାଂ ହୃଦୟେ ନଚ; ମଦ୍‌ଭକ୍ତାଃ ଯତ୍ର ଗାୟନ୍ତି ତତ୍ର ତିଷ୍ଠାମି ନାରଦ ।" ଅର୍ଥାତ୍ ହେ ନାରଦ, ମୁଁ ବୈକୁଣ୍ଠରେ ବା ଯୋଗୀମାନଙ୍କ ହୃଦୟରେ ବାସ କରେ ନାହିଁ । ମୋର ଭକ୍ତମାନେ ଯେଉଁଠାରେ ମୋର ଗୁଣ ଗାନ କରନ୍ତି, ମୁଁ ସେହିଠାରେ ବାସ

କରିବେ । ବ୍ରହ୍ମା ନାରଦମୁନି ନିକଟରେ କହିଅଛନ୍ତି, "ଯେ ବ୍ୟକ୍ତି ଈଶ୍ୱରନାମ ସଂକୀର୍ତ୍ତନ କରନ୍ତି ଏବଂ ଯେ ଭକ୍ତିଭାବରେ ତାହା ଶ୍ରବଣ କରନ୍ତି, ଏହି ଉଭୟ ବ୍ୟକ୍ତି ସେମାନଙ୍କ ସପ୍ତକୁଳସହ ପବିତ୍ର ହୋଇଥାନ୍ତି । ହେ ବତ୍ସ ! ଯେଉଁଠାରେ ସେହି ଈଶ୍ୱରନାମ ଓ ଈଶ୍ୱରଗୁଣ କୀର୍ତ୍ତନ ହୁଏ, ସେହି ସ୍ଥାନରେ ସମସ୍ତ ତୀର୍ଥ, ସମୁଦାୟ ପୁଣ୍ୟ ଓ ମଙ୍ଗଳ ସର୍ବଦା ବିରାଜିତ ଥାଏ; ଏବଂ ଗରୁଡ଼କୁ ଦେଖି ସାପମାନେ ଯେପରି ଭୟବିହ୍ୱଳ ହୋଇ ଇତସ୍ତତଃ ପଳାୟନ କରନ୍ତି, ତଦ୍ରୂପ ସେହି କୀର୍ତ୍ତନ ଧ୍ୱନି ଶୁଣି ମାତ୍ରସକଳ ବିପଦ ପଳାୟନ କରନ୍ତି ।" ଖୋଳ କରତାଳସହ ଈଶ୍ୱରସମ୍ବନ୍ଧୀୟ ସଙ୍ଗୀତକୁ ସାଧାରଣତଃ କୀର୍ତ୍ତନ ବୋଲାଯାଏ । କିନ୍ତୁ ଖୋଳ କରତାଳର ବିନା ସାହାଯ୍ୟରେ ଓ ସଙ୍ଗୀତ ନ କରି ମଧ୍ୟ ଭଗବାନଙ୍କର ନାନାବିଧ ଗୁଣ ବ୍ୟାଖ୍ୟାନ ବା ତାହାଙ୍କ ସମ୍ବନ୍ଧରେ ବାକ୍ୟାଳାପ କୀର୍ତ୍ତନ ମଧ୍ୟରେ ଗଣ୍ୟ । ଯାହାଙ୍କୁ ଯେଉଁ ପ୍ରକାର କୀର୍ତ୍ତନ ଭଲ ଲାଗେ, ସେ ତାହା କରି ଜୀବନ ଧନ୍ୟ କରିବେ ।

ସ୍ମରଣ—ମହାମୁନି ନାରଦ କହିଅଛନ୍ତି, 'ଯଃ ସ୍ମରେତ୍ ପୁଣ୍ଡରୀକାକ୍ଷଂ ସ ବାହ୍ୟାଭ୍ୟନ୍ତରଃ ଶୁଚିଃ' ଯେ ବ୍ୟକ୍ତି ପଦ୍ମଲୋଚନ ହରିଙ୍କୁ ସ୍ମରଣ କରନ୍ତି, ସେ ଅନ୍ତରେ ଓ ବାହାରେ ଶୁଚି ହୋଇଥାନ୍ତି । ଶ୍ରୀକୃଷ୍ଣ ମଧ୍ୟ ଗୀତାରେ କହିଅଛନ୍ତି—

"ଅନ୍ତକାଳେ ଚ ମାମେବ ସ୍ମରନ୍ ମୁକ୍ତ୍ୱା କଳେବରଂ
ଯଃ ପ୍ରୟାତି ସମଦ୍ଭାବଂ ଯାତି ନାସ୍ତ୍ୟତ୍ର ସଂଶୟଃ ।"

ଅର୍ଥାତ୍ ଯେ ବ୍ୟକ୍ତି ମୃତ୍ୟୁ କାଳରେ ମୋତେ (ଈଶ୍ୱରଙ୍କୁ) ସ୍ମରଣ କରି କଳେବର ପରିତ୍ୟାଗ କରିଥାଏ, ସେ ବ୍ୟକ୍ତି ନିଶ୍ଚୟ ମୋର ସ୍ୱରୂପ ପ୍ରାପ୍ତ ହୁଏ । ଅତଏବ ଭକ୍ତମାନେ ଈଶ୍ୱରଙ୍କୁ ପ୍ରତ୍ୟହ ସ୍ମରଣ କରିବେ ।

ପାଦସେବନ—ଭକ୍ତ ମନେ ମନେ ଅଗ୍ରାଧ୍ୟ ଦେବତାଙ୍କର ପାଦସେବନ କରିବେ । ଏହା ଦାସ୍ୟ ଭାବରେ ସେବାର ଗୋଟିଏ ଅଙ୍ଗ ବୋଲି ଭକ୍ତଙ୍କର ଅଦରଣୀୟ ଓ କର୍ତ୍ତବ୍ୟ ।

ଅର୍ଚ୍ଚନା—ପୂଜା ଦୁଇ ପ୍ରକାର; ଯଥା ବାହ୍ୟ ପୂଜା ଓ ମାନସ ପୂଜା । ପ୍ରତିମା ପ୍ରସ୍ତୁତ କରି ଧୂପ, ଦୀପ, ଗନ୍ଧ, ପୁଷ୍ପ, ନୈବେଦ୍ୟାଦିଦ୍ୱାରା ଯେଉଁ ପୂଜା କରାଯାଏ ତାହା ବାହ୍ୟପୂଜା; କେବଳ ମନଦ୍ୱାରା ଯେଉଁ ପୂଜା କରାଯାଏ, ତାହା ମାନସିକ ପୂଜା । ଯାହାର ଯେଉଁ ପ୍ରକାର ପୂଜାରେ ଶ୍ରଦ୍ଧା ହୁଏ, ସେ ସେହି ପ୍ରକାର ପୂଜା କରିବେ । କେହି କାହାରିକି ଜୋର କରି କୌଣସି ପ୍ରକାର ପୂଜା କରାଇବାକୁ ଗଲେ ଫଳ ବିପରୀତ ହୁଏ । କେତେଦିନ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ବାହ୍ୟ ବା ପ୍ରତିମା ପୂଜା ଓ କେବେ ମାନସ ପୂଜାକରିବାକୁ ହୁଏ, ତାହା ନିମ୍ନଲିଖିତ ଶ୍ଳୋକରୁ ସ୍ପଷ୍ଟ ଜଣାଯାଏ :—

ତାବଦାମର୍ଚ୍ଚୟେଦ୍ଦେବଂ ପ୍ରତିମାଦୌ ସ୍ୱକର୍ମଭିଃ ।
ଯାବତ୍ ସର୍ବେଷୁ ଭୂତେଷୁ ସ୍ଥିତଂ ସ୍ୱାତ୍ମନି ନ ସ୍ମରେତ୍ ।"

ଅର୍ଥାତ୍ ଭଗବାନ୍ ସର୍ବ ଭୂତରେ ଓ ଆତ୍ମାରେ ଅବସ୍ଥିତ ଅଛନ୍ତି; ଏହା ଯେ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଜାଣି ନାହିଁ, ସେ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ସ୍ୱକୀୟ କର୍ତ୍ତବ୍ୟକର୍ମରେ ରତ ଥାଇ ଭଗବାନଙ୍କୁ ପ୍ରତିମାରେ ପୂଜା କରିବ । ଭଗବାନ୍ ସର୍ବ ଜୀବନରେ ଓ ଆତ୍ମାରେ ବର୍ତ୍ତମାନ ଅଛନ୍ତି; ଏହା ଜାଣିପାରିଲେ ଆଉ ପ୍ରତିମା ପୂଜା ଆବଶ୍ୟକ ହୁଏନାହିଁ । ସେତେବେଳେ ମାନସ ପୂଜା ପ୍ରଶସ୍ତ ।

ଆତ୍ମନିବେଦନ—ଆଉ ଗୋଟିଏ ଅତି ଗୁରୁତର କଥା ଏହି ଯେ ଭଗବାନଙ୍କଠାରେ ନିଜକୁ ସମର୍ପଣ କରିବାକୁ ହେବ । ଶ୍ରୀକୃଷ୍ଣ ଗୀତାମୁଖରେ କହିଅଛନ୍ତି—

"ମନ୍ମନା ଭବ ମଦ୍‌ଭକ୍ତୋ ମଦ୍‌ଯାଜୀ ମାଂ ନମସ୍କୁରୁ
ମାମେବୈଷ୍ୟସି ଯୁକ୍ତ୍ୱୈବମାତ୍ମାନଂ ମତ୍ପରାୟଣଃ ।

ଅର୍ଥାତ୍ ତୁମ୍ଭେ ମୋଠାରେ ମନ ସମର୍ପଣ କର ଭକ୍ତିଭାବରେ ମୋତେ ଅର୍ଚ୍ଚନା ଓ ନମସ୍କାର କର । ମତ୍ପରାୟଣ ହୋଇ ମୋଠାରେ ଆତ୍ମସମର୍ପଣ କଲେ, ମୋତେ (ଈଶ୍ୱରଙ୍କୁ) ଲାଭ କରିବ । .

ବ୍ରହ୍ମଚାରୀ ପ୍ରକୃତ ଭକ୍ତ ହେବାକୁ ଇଚ୍ଛା କଲେ ସ୍ମରଣ ରଖିବେ ଯେ "ଜାତିଂ ବିଦ୍ୟାଂ ମହତ୍ତ୍ୱଞ୍ଚ ରୂପଂ ଯୌବନମେବ ଚ । ପଞ୍ଚୈତାନ୍ ଭକ୍ତିକଣ୍ଟକାନ୍ ଯତ୍ନେନ ପରିବର୍ଜ୍ଜୟେତ୍ ।" ଅର୍ଥାତ୍ ଜାତି, ବିଦ୍ୟା, ମହତ୍ତ୍ୱ, ରୂପ ଓ ଗୌରବ ଏହି ପାଞ୍ଚଟିର ଅହଂକାର ଭକ୍ତିର କଣ୍ଟକ ସ୍ୱରୂପ ଏବଂ ଯତ୍ନସହକାରେ ପରିହାର୍ଯ୍ୟ । ଆମ୍ଭେମାନେ ଅହଂକାର ବିଷୟରେ କହିଲାବେଳେ ଏ ସମ୍ବନ୍ଧରେ ବିସ୍ତୃତ ଆଲୋଚନା କରିଅଛୁଁ ।

ଧ୍ୟାନ—ଭକ୍ତ ମାନେ ଈଶ୍ୱରଙ୍କୁ ଧ୍ୟାନ କରିଥାନ୍ତି । ଶାସ୍ତ୍ର କହିଅଛନ୍ତି, "ଧ୍ୟାନମାତ୍ମସ୍ୱରୂପସ୍ୟ ବେଦନଂ ମନସା ଭବେତ୍ ।" ଅର୍ଥାତ୍ ମନ ମଧ୍ୟରେ ଆତ୍ମାର ସ୍ୱରୂପ ଚିନ୍ତନ ବା ଈଶ୍ୱର ଚିନ୍ତନକୁ ଧ୍ୟାନ କହନ୍ତି । ଧ୍ୟାନ ଦୁଇ ପ୍ରକାର; ସ୍ଥୂଳ ଓ ସୂକ୍ଷ୍ମ । ମନ୍ତ୍ର-ଉଚ୍ଚାରଣପୂର୍ବକ ଯେ ଧ୍ୟାନ ତାହାକୁ ସ୍ଥୂଳ ଧ୍ୟାନ ଓ ମନ୍ତ୍ର ଉଚ୍ଚାରଣ ବ୍ୟତୀତ ଯେ ଧ୍ୟାନ ତାହାକୁ ସୂକ୍ଷ୍ମ ଧ୍ୟାନ କହନ୍ତି । ଯେ କୌଣସି ସ୍ଥାନ ବା ସମୟରେ ଯେ କୌଣସି ବ୍ୟକ୍ତି ଈଶ୍ୱରଙ୍କ ଧ୍ୟାନ କରିପାରେ । ଶ୍ରୀରାମକୃଷ୍ଣ ଦେବ କହିଅଛନ୍ତି, 'ଧ୍ୟାନ କରିବ କଣରେ, ବନରେ ଓ ମନରେ ।' ଅର୍ଥାତ୍ ଗୃହର କୋଣ, ନିର୍ଜନ ବନ ବା ନିଶ୍ଚଳ ମନ ଧ୍ୟାନର ଅନୁକୂଳ । ଯାହାକୁ ଯେଉଁ ଉପାୟ ସୁବିଧାଜନକ ହୁଏ, ସେ

ସେହି ଉପାୟରେ ସହଜ ଆସନରେ ବସି ଧ୍ୟାନ କରିପାରନ୍ତି । ଶାସ୍ତ୍ର କହୁଅଛନ୍ତି ଯେ ଦାନ ତପସ୍ୟା ବେଦପାଠାଦି ଧ୍ୟାନର ସହସ୍ରାଂଶର ଏକାଂଶ ସଙ୍ଗେ ମଧ୍ୟ ସମାନ ନୁହେଁ ।

ଶ୍ରୀରାମକୃଷ୍ଣ ଦେବ ଅତି ସୁନ୍ଦର ଭାବରେ ଭକ୍ତର ଶ୍ରେଣୀ ବିଭାଗ ସମ୍ବନ୍ଧରେ କହିଅଛନ୍ତି । ଭକ୍ତ ଚାରି ଶ୍ରେଣୀରେ ବିଭକ୍ତ; ଯଥା—ପ୍ରବର୍ତ୍ତକ, ସାଧକ, ସିଦ୍ଧ ଓ ସିଦ୍ଧରସିଦ୍ଧ । ଭଗବାନଙ୍କୁ ପାଇବାକୁ ଯେଉଁମାନଙ୍କର ପ୍ରବୃତ୍ତି ଦେଖାଯାଏ ସେମାନେ ପ୍ରବର୍ତ୍ତକ ଶ୍ରେଣୀଭୁକ୍ତ । ଯେଉଁମାନେ ଭଗବାନଙ୍କୁ ପାଇବା ପାଇଁ ସାଧନ-ଭଜନ କରୁଅଛନ୍ତି, ସେମାନେ ସାଧକ । ଯେଉଁମାନେ ଭଗବାନଙ୍କୁ ପାଇଅଛନ୍ତି କିନ୍ତୁ ତାହାଙ୍କ ସହିତ ଆଳାପାଦି କରି ନାହାନ୍ତି, ସେମାନେ ସିଦ୍ଧ । ପୁଣି ଯେଉଁମାନେ ଭଗବାନଙ୍କୁ ପାଇ ତାହାଙ୍କ ସହିତ ମୌଖିକ ଆଳାପାଦି କରି ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣରୂପେ ତାହାଙ୍କୁ ସମ୍ଭୋଗ କରୁଅଛନ୍ତି, ସେମାନେ ସିଦ୍ଧରସିଦ୍ଧ ।

ବିବେକାନନ୍ଦ ଯେତେବେଳେ ଭଗବତ୍-ତତ୍ତ୍ୱାନ୍ୱେଷଣରେ ବ୍ୟାକୁଳ, ସେତେବେଳେ ଶ୍ରୀରାମକୃଷ୍ଣଙ୍କ ନିକଟକୁ ଯାଇ ଦିନେ ତାହାଙ୍କୁ ପଚାରିଥିଲେ,"ଭଗବାନଙ୍କୁ କି ଦେଖାଯାଏ ?" ଉତ୍ତର—'ହଁ' । "ଆପଣ ମୋତେ ଦେଖାଇ ପାରିବେ ?" ଉତ୍ତର—"ହଁ, ତୁମ୍ଭେ ତାହାଙ୍କୁ ଦେଖି ପାରିବ, ଛୁଇଁ ପାରିବ, ତାହାଙ୍କ ସହିତ ଆଳାପ କରି ପାରିବ । ମୋତେ ଯେପରି ଦେଖୁଅଛ ଏବଂ ମୋ ସହିତ ଯେପରି ଆଳାପ କରୁଅଛ, ତାହାଠାରୁ ଅଧିକ ବାସ୍ତବତରରୂପେ ତାହାଙ୍କୁ ଦେଖି ପାରିବ ଓ ତାହାଙ୍କ ସହିତ ଆଳାପାଦି କରି ପାରିବ ।"

ଆମ୍ଭେମାନେ ଉପରେ ଯେଉଁ ଜ୍ଞାନ, କର୍ମ ଏବଂ ଭକ୍ତିଯୋଗ କଥା କହିଲୁଁ, ପ୍ରୋକ୍ତ ଯୋଗତ୍ରୟ ପରସ୍ପର ଏପରିଭାବରେ ସମ୍ବଦ୍ଧ

ଯେ, ଗୋଟିକୁ ଛାଡ଼ି ଅଉ ଗୋଟିଏ ସାଧନ କରାଯାଏ ନାହିଁ । ଯେ ଜ୍ଞାନୀ ହେବେ; ତାହାଙ୍କୁ ଯେପରି ଭକ୍ତି ପରାୟଣ ଓ କାର୍ଯ୍ୟତତ୍ପର ହେବାକୁ ହେବ; ଯେ କର୍ମୀ ହେବେ, ତାହାଙ୍କୁ ଯେପରି ଜ୍ଞାନ ଓ ଭକ୍ତିର ଆଶ୍ରୟ ଗ୍ରହଣ କରିବାକୁ ହେବ; ସେହିପରି ଯେ ଭକ୍ତ ହେବେ ସେ ମଧ୍ୟ ଜ୍ଞାନ ଓ କର୍ମର ଆଶ୍ରୟ ନ ନେଲେ ଭକ୍ତିସାଧନ କରି ପାରିବେ ନାହିଁ । ସଦସତ୍ ବିଚାର କରିବା ଯେପରି କର୍ମ, ଦରିଦ୍ରନାରାୟଣ ସେବା ଓ ପୁଷ୍ପଚନ୍ଦନାଦି ଏବଂ ସଂକୀର୍ତ୍ତନ ପ୍ରଭୃତି ମଧ୍ୟ ସେହିପରି କର୍ମ । ସୁତରାଂ ଏହି ତିନି ଯୋଗରୁ ଯେ କୌଣସି ଯୋଗ ଅବଲମ୍ବନ କଲେ ଯେ ଭକ୍ତ ଏକ ଗନ୍ତବ୍ୟ ସ୍ଥଳରେ ଉପସ୍ଥିତ ହେବେ, ସେଥିରେ ଅଉ ସନ୍ଦେହ କଅଣ ଅଛି ।

ବିଭିନ୍ନ ଗୁଣର କାର୍ଯ୍ୟାବଳି

ମନୁଷ୍ୟ ମଧ୍ୟରେ ସତ୍ତ୍ୱ ରଜଃ ଓ ତମୋଗୁଣ ବର୍ତ୍ତମାନ । ଯାହା ମଧ୍ୟରେ ତମୋଗୁଣ ବେଶୀ, ଅମ୍ଭେମାନେ ତାହାକୁ ତମୋଗୁଣୀ; ଯାହା ମଧ୍ୟରେ ରଜୋଗୁଣର ଆଧିକ୍ୟ, ତାହାକୁ ରଜୋଗୁଣୀ ଏବଂ ଯାହା ମଧ୍ୟରେ ସତ୍ତ୍ୱଗୁଣର ପ୍ରାବଲ୍ୟ ଦେଖୁଁ ତାହାକୁ ସତ୍ତ୍ୱଗୁଣୀ ଆଖ୍ୟା ଦେଇଥାଉଁ ।

ମୋହ, ଅଜ୍ଞାନତା, ଭୟ, ଲୋଭ, ଶୋକ, ନାସ୍ତିକତା, ଦୁଷ୍ଟବଚନତା, କାର୍ଯ୍ୟରେ ଅପ୍ରବୃତ୍ତି, ଅସହିଷ୍ଣୁତା, ମତ୍ସରତା ନୀଚ କର୍ମରେ ଅନୁରାଗ; ଅତିଥିକୁ ଦାନ ନ କରି ଭୋଜନ ପ୍ରଭୃତି ତମୋଗୁଣର କାର୍ଯ୍ୟ । ଐଶ୍ୱର୍ଯ୍ୟ, ନିଗ୍ରହ, ଶୌର୍ଯ୍ୟ, ମଦ, ରୋଷ, ବ୍ୟାୟାମ, କଳହ ନିଷ୍ଠୁରତା, ହିଂସା, ପରଚ୍ଛିଦ୍ରାନୁସରଣ, ମିଥ୍ୟାକଥା ପ୍ରୟୋଗ, ଅଧ୍ୟାପନ, ଯାଜନ, ଅଧ୍ୟୟନ, ରାତ୍ରି-ଜାଗରଣ, ସ୍ତ୍ରୈଣତା ନୃତ୍ୟଗୀତାଦିରେ ଆସକ୍ତି ପ୍ରଭୃତି ରଜୋଗୁଣରୁ

ସମ୍ଭୂତ । ଆନନ୍ଦ, ପ୍ରୀତି, ସନ୍ତୋଷ, କ୍ଷମା, ଧୈର୍ଯ୍ୟ, ତ୍ୟାଗ, ସର୍ବଭୂତେ ଦୟା, ବିନୟ, ସାଧୁବ୍ୟବହାର, ପାପକାର୍ଯ୍ୟରୁ ନିବୃତ୍ତି, ବ୍ରହ୍ମଚର୍ଯ୍ୟ, ଅନାଶକ୍ତି, ଫଳକାମନା ପରିତ୍ୟାଗ ପ୍ରଭୃତି ସତ୍ତ୍ୱଗୁଣରୁ ଜାତ ହୁଏ ।

ଉକ୍ତ ଗୁଣତ୍ରୟ ପରସ୍ପର ମିଳିତ ହୋଇ ସାଂସାରିକ ସମୁଦାୟ କାର୍ଯ୍ୟ ନିର୍ବାହ କରନ୍ତି । କେବଳ ଜନ୍ମାନ୍ତରୀଣ ପାପପୁଣ୍ୟ ନିବନ୍ଧନ ପ୍ରାଣୀମାନଙ୍କ ଦେହରେ ସେମାନଙ୍କ ତାରତମ୍ୟ ଲକ୍ଷିତ ହୋଇଥାଏ । ସତ୍ତ୍ୱଗୁଣୀ ମନୁଷ୍ୟମାନଙ୍କର ଉତ୍କୃଷ୍ଟ ଗତି, ରଜୋଗୁଣୀ ମନୁଷ୍ୟମାନଙ୍କର ମଧ୍ୟମ ଗତି ଏବଂ ତମୋଗୁଣୀ ମନୁଷ୍ୟମାନଙ୍କର ଅଧୋଗତି ଲାଭ ହୋଇଥାଏ । ପ୍ରକୃତିରୁ ଏହି ଗୁଣତ୍ରୟର ଉତ୍ପତ୍ତି ।

(ମହାଭାରତରୁ ଗୃହୀତ)

ବ୍ରହ୍ମଚର୍ଯ୍ୟ ଧର୍ମ କଥନ

ସ୍ୱଧର୍ମନିରତ, ଜିତେନ୍ଦ୍ରିୟ, ସତ୍ୟଧର୍ମପରାୟଣ, ଗୁରୁହିତୈଷୀ, ପରମପାବନ ବ୍ରହ୍ମଚାରୀଗଣ ଯଥାବିଧି ଗୁରୁଗୃହରେ ବେଦାଧ୍ୟୟନ କରି ଗୁରୁଙ୍କ ଆଜ୍ଞାନୁସାରେ ପ୍ରସନ୍ନଚିତ୍ତରେ ଭିକ୍ଷାଲବ୍ଧ ଅନ୍ନ ଭୋଜନ କରିବେ । ପ୍ରସନ୍ନ ଓ ସମାହିତ ହୋଇ ଉଭୟ କାଳରେ ଅଗ୍ନିରେ ଆହୁତିପ୍ରଦାନ, ବିଲ୍ୱ ବା ପଲାଶଦଣ୍ଡ ଧାରଣ ଏବଂ କ୍ଷୌମ, କାର୍ପାସନିର୍ମିତ ବସ୍ତ୍ର, ମୃଗଚର୍ମ ବା କାଷାୟ ବସ୍ତ୍ର ପରିଧାନ କରିବା ସେମାନଙ୍କର ପରମ ଧର୍ମ । ସେମାନେ ଯଜ୍ଞୋପବୀତ-ସମ୍ପନ୍ନ, ସ୍ୱାଧ୍ୟାୟନିରତ, ନିତ୍ୟସ୍ନାୟୀ, ଅଲୁବ୍ଧ ଓ ସତ୍ୟବ୍ରତ ହୋଇ କଟିଦେଶରେ ଶରମୁଞ୍ଜାବିନିର୍ମିତ ମେଖଳା ଓ ମସ୍ତକରେ ଜଟାଧାରଣପୂର୍ବକ ସର୍ବଦା ପବିତ୍ର ଜଳଦ୍ୱାରା ଦେବମାନଙ୍କର ତର୍ପଣ କରିବେ । ବ୍ରହ୍ମଚାରୀ ଏହିରୂପେ ଧର୍ମନିଷ୍ଠ ହେଲେ ସମସ୍ତଙ୍କର ପ୍ରଶଂସାର ଅସ୍ପଦ ହୋଇଥାନ୍ତି ।

—ମହାଭାରତ

ଶାନ୍ତି ବଚନ

ଓ

ସ୍ତୋତ୍ରମାଳା

ବ୍ରହ୍ମଚାରୀ ପ୍ରତିଦିନ ପ୍ରାତଃକାଳରେ ଏହି ଶାନ୍ତି ବଚନ ଏବଂ ସ୍ତୋତ୍ରମାନଙ୍କ ମଧ୍ୟରୁ ଏକ ବା ତତୋଽଧିକ ସ୍ତୋତ୍ର ଭକ୍ତି ଭାବରେ ଆବୃତ୍ତି କଲେ ମାନସିକ ପବିତ୍ରତା ସାଧିତ ହେବ; ସନ୍ଦେହ ନାହିଁ ।

ଋଗ୍ବେଦୀୟ ଶାନ୍ତିବଚନମ୍

ଓଁ ବାଙ୍ ମେ ମନସି ପ୍ରତିଷ୍ଠିତା, ମନୋ ମେ ବାଚି ପ୍ରତିଷ୍ଠିତମ୍, ଅବିରାବୀର୍ମ ଏଧି, ବେଦସ୍ୟ ମ ଆଣୀସ୍ଥଃ, ଶ୍ରୁତଂ ମେ ମା ପ୍ରହାସୀରନେନାଧୀତେନାହୋରାତ୍ରାନ୍ ସନ୍ଦଧାମି, ଋତଂ ବଦିଷ୍ୟାମି ସତ୍ୟଂ ବଦିଷ୍ୟାମି, ତନ୍ମାମବତୁ, ତଦ୍ବକ୍ତାରମବତୁ ଅବତୁ ମାମ, ଅବତୁ ବକ୍ତାରମ୍, ଅବତୁ ବକ୍ତାରମ୍ । ଓଁ ଶାନ୍ତିଃ ଶାନ୍ତିଃ ଶାନ୍ତିଃ।

ଅର୍ଥ—ମୋର ବାକ୍ୟ ମନରେ ପ୍ରତିଷ୍ଠିତ ହେଉ, ମୋର ମନ ବାକ୍ୟରେ ପ୍ରତିଷ୍ଠିତ ହେଉ, ହେ ସ୍ୱପ୍ରକାଶ ବ୍ରହ୍ମ, ମୋ ନିକଟରେ ପ୍ରକାଶିତ ହୁଅ । (ହେ ବାକ୍ୟ ଓ ମନ, ତୁମ୍ଭେମାନେ) ମୋ ନିକଟରେ ବେଦାର୍ଥ ଅନୟନରେ ସମର୍ଥ ହୁଅ । ଶ୍ରୁତ ବିଷୟ ଯେପରି ମୋତେ ତ୍ୟାଗ ନ କରେ । ଏହି ଅଧ୍ୟୟନ ଦ୍ୱାରା ମୁଁ ଦିବାରାତ୍ର ସଂଯୋଜିତ କରିବି । ମୁଁ ମାନସିକ ସତ୍ୟ କହିବି, ବାଚନିକ ସତ୍ୟ କହିବି । ବ୍ରହ୍ମ ମୋତେ ରକ୍ଷା କରନ୍ତୁ ; ବ୍ରହ୍ମ ଅଗୁର୍ଯ୍ୟଙ୍କୁ ରକ୍ଷା କରନ୍ତୁ ; ଅଗୁର୍ଯ୍ୟଙ୍କୁ ରକ୍ଷା କରନ୍ତୁ । ଶାନ୍ତି ହେଉ, ଶାନ୍ତି ହେଉ, ଶାନ୍ତି ହେଉ ।

ଗୁରୁସ୍ତୋତ୍ରଂ

ଓ ନମସ୍ତୁଭ୍ୟଂ ମହାମନ୍ତ୍ରଦାୟିନେ ଶିବରୂପିଣେ ।
ବ୍ରହ୍ମଜ୍ଞାନ ପ୍ରକାଶାୟ ସଂସାର ଦୁଃଖତାରଣେ ॥
ଅତୀନ୍ଦ୍ରିୟାୟ ଦିବ୍ୟାୟ ଚିଦ୍ୟାଜ୍ଞାନହାରଣେ ।
ନମସ୍ତେ କୁଳନାଥାୟ କୁଳକୌଳିନ୍ୟଦାୟିନେ ॥

ଶିବତତ୍ତ୍ୱ ପ୍ରବୋଧାୟ ବ୍ରହ୍ମତତ୍ତ୍ୱ ପ୍ରକାଶିନେ ।
ନମସ୍ତେ ଗୁରବେ ତୁଭ୍ୟଂ ସାଧକାଭୟଦାୟିନେ ॥
ଅନାଚାରାଚାରଭାବ ବୋଧାୟ ଭାବହେତବେ ।
ଭାବାଭାବବିନିର୍ମୁକ୍ତ-ମୁକ୍ତିଦାନେ ନମୋ ନମଃ ॥
ନମୋଽସ୍ତୁ ଶମ୍ଭବେ ତୁଭ୍ୟଂ ଦିବ୍ୟଭାବପ୍ରକାଶିନେ ।
ଜ୍ଞାନାନନ୍ଦସ୍ୱରୂପାୟ ବିଭବାୟ ନମୋ ନମଃ ॥
ଶିବାୟ ଶକ୍ତିନାଥାୟ ସଚ୍ଚିଦାନନ୍ଦରୂପିଣେ ।
କାମରୂପାୟ କାମାୟ କାମକେଳି କଳାତ୍ମନେ ॥
କୁଳପୂଜୋପଦେଶାୟ କୁଳାଚାରସ୍ୱରୂପିଣେ ।
ଅରକ୍ତ ନାଶିତଲ୍ଲିପ୍ତ ସମଭାବ ଶରୂତପେ ॥
ନମସ୍ତେଽସ୍ତୁ ମହେଶାୟ ନମସ୍ତେଽସ୍ତୁ ନମୋ ନମଃ ।
ଇଦଂ ସ୍ତୋତ୍ରଂ ପଠେନ୍ନିତ୍ୟଂ ସାଧକୋ ଗୁରୁଦିଙ୍ମୁଖଃ ॥
ପ୍ରାତରୁତ୍ଥାୟ ଦେବେଶି ତତୋ ବିଦ୍ୟା ପ୍ରସୀଦତି ।
ଇତି କୁବ୍ଜିକାତନ୍ତ୍ରୋକ୍ତଂ ଗୁରୁସ୍ତୋତ୍ରମ୍ ॥

ଶ୍ରୀଗୁରୁସ୍ତୋତ୍ରଂ



ଶ୍ରୀ ଦେବ୍ୟୁବାଚ

ଶ୍ରୁତଞ୍ଚ କବଚଂ ନାଥ ଶ୍ରୋତୁମିଚ୍ଛାମି ସାମ୍ପ୍ରତମ୍ ।
ଶ୍ରୀଗୁରୋଃ କବଚଂ ସ୍ତୋତ୍ରଂ ପୁରା ପ୍ରୋକ୍ତଂ ତ୍ୱୟା ପ୍ରଭୋ ॥
ଇଦାନୀଂ ଶ୍ରୀଗୁରୁସ୍ତୋତ୍ରଂ କବଚଂ ମହ୍ୟଂ କଥ୍ୟତାମ୍ ।
ଯସ୍ୟ ଶ୍ରବଣମାତ୍ରେଣ ପୁନର୍ଜନ୍ମ ନ ବିଦ୍ୟତେ ॥

ଶ୍ରୀ ଶିବ ଉବାଚ

ଶୃଣୁ ଦେବ ପ୍ରବକ୍ଷାମି ସ୍ତୋତ୍ରଂ ପରମଗୋପନଂ ।
ଯସ୍ୟ ଶ୍ରବଣମାତ୍ରେଣ ସଂସାରାନ୍ମୁଚ୍ୟତେ ନରଃ ॥
ନମସ୍ତେ ଦେବଦେବେଶି ନମସ୍ତେ ହରପୂଜିତେ ।
ବ୍ରହ୍ମବିଦ୍ୟା ସ୍ୱରୂପାୟୈ ତସ୍ୟୈନିତ୍ୟଂ ନମୋ ନମଃ ॥
ଅଜ୍ଞାନତିମିରାନ୍ଧସ୍ୟ ଜ୍ଞାନାଞ୍ଜନଶଲାକୟା ।
ଯସ୍ୟା ଚକ୍ଷୁରୁନ୍ମୀଲିତଂ ତସ୍ୟୈ ସ୍ତ୍ରୀଗୁରବେ ନମଃ ॥
ଭବବନ୍ଧନପାରସ୍ୟ ତାରିଣୀ ଜନନୀ ପରା ।
ଜ୍ଞାନାଦାମୋକ୍ଷଦାନିତ୍ୟା ତସ୍ୟୈ ନିତ୍ୟଂ ନମୋ ନମଃ ॥
ଶ୍ରୀନାଥବାମଭାଗସ୍ଥା ସଦାସ୍ୟା ସୁରପୂଜିତା ।
ସଦା ବିଜ୍ଞାନଦାତ୍ରୀ ଚ ତସ୍ୟୈ ନିତ୍ୟ ନମୋ ନମଃ ॥
ସହସ୍ରାରେ ମହାପଦ୍ମେ ସଦାନନ୍ଦସ୍ୱରୂପିଣୀ ।
ମହାମୋକ୍ଷପ୍ରଦା ଦେବୀ ତସ୍ୟୈନିତ୍ୟଂ ନମୋ ନମଃ ॥
ବ୍ରହ୍ମବିଷ୍ଣୁ ସ୍ୱରୂପା ଚ ମହାରୁଦ୍ରସ୍ୱରୂପିଣୀ ।
ତ୍ରିଗୁଣାତ୍ମସ୍ୱରୂପା ଚ ତସ୍ୟୈ ନିତ୍ୟ ନମୋ ନମଃ ॥
ଚନ୍ଦ୍ରସୂର୍ଯ୍ୟାଗ୍ନି ରୂପା ଚ ମହାଘୂର୍ଣ୍ଣିତଲୋଚନା ।
ସ୍ୱନାଥଞ୍ଚ ସମାଲିଙ୍ଗ୍ୟ ତସ୍ୟୈ ନିତ୍ୟଂ ନମୋ ନମଃ ॥
ବହ୍ମବିଷ୍ଣୁ ଶିବତ୍ୱାଦ ଜୀବନ୍ମୁକ୍ତିପ୍ରଦାୟିନୀ ।
ଜ୍ଞାନବିଜ୍ଞାନଦାତ୍ରୀ ଚ ତସ୍ୟୈ ନିତ୍ୟଂ ନମୋ ନମଃ ॥
ଇଦଂ ସ୍ତୋତ୍ରଂ ମହେଶାନି ଯଃ ପଠେତ୍ ଭକ୍ତିସଂଯୁତଃ ।
ସସିଦ୍ଧିଂ ଲଭତେ ନିତ୍ୟଂ ସତ୍ୟଂ ସତ୍ୟଂ ନ ସଂଶୟଃ ॥
ପ୍ରାତଃକାଳେ ପଠେଦ୍‌ଯସ୍ତୁ ଗୁରୁପୂଜ ପୁରଃସରମ୍ ।
ସ ଏବଧନ୍ୟୋ ଲୋକେଷୁ ଦେବୀପୁତ୍ର ଇବ କ୍ଷିତୌ ॥
ଇତି ମାତୃକାଭେଦତନ୍ତ୍ରେସ୍ତ୍ରୀଗୁରୋଃ ସ୍ତୋତ୍ରମ୍ ।

ଜଗନ୍ନାଥାଷ୍ଟକଂ

କଦାଚିତ୍କାଳିନ୍ଦୀତଟବିପିନ ସଙ୍ଗୀତକବରୋ
ମୁଦାଭୀରୀନାରୀ ବଦନକମଳାସ୍ୱାଦମଧୁପଃ ।
ରମାଶମ୍ଭୁ ବ୍ରହ୍ମାମରପତି ଗଣେଶାର୍ଚ୍ଚିତପଦୋ
ଜଗନ୍ନାଥଃ ସ୍ୱାମୀ ନୟନପଥଗାମୀ ଭବତୁ ମେ । ୧ ।
ଭୁଜେ ସବ୍ୟେ ବେଣୁଂ ଶିରସି ଶିଖିପୁଚ୍ଛଂ କଟିତଟେ
ଦୁକୂଳଂ ନେତ୍ରାନ୍ତେ ସହଚରକଟାକ୍ଷଂ ବିଦଧତେ
ସଦା ଶ୍ରୀମଦ୍‌ବୃନ୍ଦାବନ ବସତିଲୀଲା ପରିଚୟୋ
ଜଗନ୍ନାଥଃ ସ୍ୱାମୀ ନୟନପଥଗାମୀ ଭବତୁ ମେ । ୨ ।
ମହାମ୍ଭୋଧେସ୍ତୀରେ କନକରୁଚିରେ ନୀଳଶିଖରେ
ବସନ୍ ପ୍ରାସାଦାନ୍ତଃ ସହଜ ବଳଭଦ୍ରେଣ ବଳିନା
ସୁଭଦ୍ରାମଧ୍ୟସ୍ଥଃ ସକଳ ସୁରସେବାବସରଦୋ
ଜଗନ୍ନାଥଃ ସ୍ୱାମୀ ନୟନପଥଗାମୀ ଭବତୁ ମେ । ୩ ।
କୃପାପାରାବାରଃ ସଜଳ ଜଳଦଶ୍ରେଣିରୁଚିରୋ
ରମା ବାଣୀରାମ ସ୍ଫୁରଦମଳ ପଦ୍ମେକ୍ଷଣମୁଖଃ ।
ସୁରେନ୍ଦ୍ରୈରାରାଧ୍ୟଃ ଶ୍ରୁତିଗଣ ଶିଖାଗୀତଚରିତୋ
ଜଗନ୍ନାଥଃ ସ୍ୱାମୀ ନୟନପଥଗାମୀ ଭବତୁ ମେ । ୪ ।
ରଥାରୂଢ଼ୋ ଗଚ୍ଛନ୍ ପଥି ମିଳିତ ଭୂଦେବ ପଟଳୈଃ
ସ୍ତୁତିପ୍ରାଦୁର୍ଭାବଂ ପ୍ରତିପଦମୁପାକର୍ଣ୍ଣ୍ୟ ସଦୟଃ ।
ଦୟାସିନ୍ଧୁର୍ବନ୍ଧୁଃ ସକଳଜଗତାଂ ସିନ୍ଧୁସୁତୟା
ଜଗନ୍ନାଥଃ ସ୍ୱାମୀ ନୟନପଥଗାମୀ ଭବତୁ ମେ । ।
ପରବ୍ରହ୍ମାପୀଡ଼ଃ କୁବଳୟଦଳୋତ୍ଫୁଲ୍ଲନୟନୋ ।

ନିବାସୀ ନୀଳାଦ୍ରୌ ନିହିତଚରଣୋଽନନ୍ତଶିରସି ।
ରସାନନ୍ଦୋ ରାଧାସରବପୁରାଲିଙ୍ଗନସୁଖୋ
ଜଗନ୍ନାଥଃ ସ୍ୱାମୀ ନୟନପଥଗାମୀ ଭବତୁ ମେ । ୬ ।
ନବୈ ପ୍ରାର୍ଥ୍ୟଂ ରାଜ୍ୟଂ ନଚ କନକତାଂ ଭୋଗବିଭବଂ
ନ ଯାଚେଽହଂ ରମ୍ୟାଂ ନିଖିଳଜନକାମ୍ୟାଂ ବରବଧୂମ୍
ସଦା କାଳେ କାଳେ ପ୍ରମଥପତିନା ଗୀତଚରିତୋ
ଜଗନ୍ନାଥଃ ସ୍ୱାମୀ ନୟନପଥଗାମୀ ଭବତୁ ମେ । ୭ ।
ହର ତ୍ୱଂ ସଂସାରଂ ଦ୍ରୁତତରମସାରଂ ସୁରପତେ
ହର ତ୍ୱଂ ପାପାନାଂ ବିତତିମପରାଂ ଯାଦବପତେ ।
ଅହୋ ଦୀନା ନାଥଂ ନିହିତମଚଳଂ ନିଶ୍ଚିତପଦଂ
ଜଗନ୍ନାଥଃ ସ୍ୱାମୀ ନୟନପଥଗାମୀ ଭବତୁ ମେ ।। ।

ଇତି ଶ୍ରୀ ଶ୍ରୀ ଚୈତନ୍ୟଦେବ ରଚିତଂ
ଜଗନ୍ନାଥାଷ୍ଟକଂ ସମାପ୍ତମ୍ ।

ଶିବନାମାବଲ୍ୟଷ୍ଟକଂ ।

ହେ ଚନ୍ଦ୍ରଚୂଡ଼ ମଦନାନ୍ତକ ଶୂଳପାଣେ
ସ୍ଥାଣୋ ଗିରୀଶ ଗିରିଜେଶ ମହେଶ ଶମ୍ଭୋ ।
ଭୂତେଶ ଭୀତଭୟସୂଦନ ମାମନାଥଂ
ସଂସାର ଦୁଃଖ ଗହନାଜ୍ଜଗଦୀଶ ରକ୍ଷ ।
ହେ ପାର୍ବତୀହୃଦୟ ବଲ୍ଲଭ ଚନ୍ଦ୍ରମୌଳେ
ଭୂତାଧିପ ପ୍ରମଥନାଥ ଗିରୀଶଜାପ ।
ହେ ବାମଦେବ ଭବ ରୁଦ୍ର ପିନାକପାଣେ
ସଂସାର-ଦୁଃଖ-ଗହନାଜ୍ଜଗଦୀଶ ରକ୍ଷ । ୨ ।

ହେ ନୀଳକଣ୍ଠ ବୃଷଭଧ୍ୱଜ ପଞ୍ଚବକ୍ତ୍ର,
ଲୋକେଶ ଶେଷବଲୟ ପ୍ରମଥେଶ ଶର୍ବ ।
ହେ ଧୂର୍ଜଟେ ପଶୁପତେ ଗିରିଜାପତେ ମାଂ
ସଂସାର-ଦୁଃଖ-ଗହନ ଜ୍ଜଗଦୀଶ ରକ୍ଷ । ୩ ।
ହେ ବିଶ୍ୱନାଥ ଶିବ ଶଙ୍କର ଦେବ ଦେବ
ଗଙ୍ଗାଧର ପ୍ରମଥନାୟକ ନନ୍ଦିକେଶ ।
ବାଣେଶ୍ୱରାନ୍ଧକରିପୋ ହର ଲୋକନାଥ
ସଂସାର-ଦୁଃଖ-ଗହନାଜ୍ଜଗଦୀଶ ରକ୍ଷ । ୪ ।
ବାରାଣସୀପୁରପତେ ମଣିକର୍ଣ୍ଣିକେଶ
ବୀରେଶ ଦକ୍ଷ ମଖକାଳ ବିଭୋ ଗଣେଶ ।
ସର୍ବଜ୍ଞ ସର୍ବହୃଦୟୈକନିବାସ ନାଥ
ସଂସାର-ଦୁଃଖ-ଗହନାଜ୍ଜଗଦୀଶ ରକ୍ଷ । ୫ ।
ଶ୍ରୀମନ୍ମହେଶ୍ୱର କୃପାମୟ ହେ ଦୟାଲୋ
ହେ ବ୍ୟୋମକେଶ ଶିତିକଣ୍ଠ ଗଣାଧିନାଥ
ଭସ୍ମାଙ୍ଗରାଗ ନୃକପାଳ କଳାପମାଳ
ସଂସାର-ଦୁଃଖ-ଗହନାଜ୍ଜଗଦୀଶ ରକ୍ଷ ।୬।
କୈଳାଶ ଶୈଳବିନିବାସ ବୃଷାକପେ ହେ
ମୃତ୍ୟୁଞ୍ଜୟ ତ୍ରିନୟନ ତ୍ରିଜଗନ୍ନିବାସ ।
ନାରାୟଣପ୍ରିୟ ମଦାପହ ଶକ୍ତିନାଥ ।
ସଂସାର-ଦୁଃଖ-ଗହନାଜ୍ଜଗଦୀଶ ରକ୍ଷ ।୭।
ବିଶ୍ୱେଶ ବିଶ୍ୱଭବ ନାଶିତ-ବିଶ୍ୱରୂପ
ବିଶ୍ୱାତ୍ମକ ତ୍ରିଭୁବନୈକ ଗୁଣାଧିକେଶ ।
ହେ ବିଶ୍ୱବନ୍ଧୁ କରୁଣାମୟ ଦୀନବନ୍ଧୋ
ସଂସାର-ଦୁଃଖ-ଗହନାଜ୍ଜଗଦୀଶ ରକ୍ଷ ।୮।

ଗୌରୀବିଲାସ ଭୁବନାୟ ମହେଶ୍ୱରାୟ
ପଞ୍ଚାନନାୟ ଶରଣାଗତ-କଲ୍ପକାୟ ।
ଶର୍ବାୟ ସର୍ବଜଗତାମଧିପାୟ ତସ୍ମୈ
ଦାରିଦ୍ର୍ୟ ଦୁଃଖଦହନାୟ ନମଃ ଶିବାୟ ।

ଇତି ଶ୍ରୀମଚ୍ଛଙ୍କରାଚାର୍ଯ୍ୟ ବିରଚିତଂ
ଶିବନାମାବଳ୍ୟଷ୍ଟକଂ ।

ଭବାନ୍ୟଷ୍ଟକଂ

—*—

ନ ତାତୋ ନ ମାତା ନ ବନ୍ଧୁର୍ନ ଦାତା
ନ ପୁତ୍ରୋ ନ ପୁତ୍ରୀ ନ ଭୃତ୍ୟୋ ନ ଭର୍ତ୍ତା ।
ନ ଜାୟା ନ ବିଦ୍ୟା ନ ବୃତ୍ତିର୍ମମୈବ
ଗତିସ୍ତ୍ୱଂ ଗତିସ୍ତ୍ୱଂ ତ୍ୱମେକା ଭବାନି ॥
ଭବାବ୍ଧାବପାରେ ମହାଦୁଃଖଭୀରୁଃ
ପପାତ ପ୍ରକାମୀ ପ୍ରଲୋଭୀ ପ୍ରମତ୍ତଃ ।
ସଂସାରପାଶେନ ପ୍ରବଦ୍ଧଃ ସଦାହଂ
ଗତିସ୍ତ୍ୱଂ ଗତିସ୍ତ୍ୱଂ ତ୍ୱମେକା ଭବାନି ॥
ନ ଜାନାମି ଦାନଂ ନଚ ଧ୍ୟାନଯୋଗଂ
ନ ଜାନାମି ତନ୍ତ୍ରଂ ନଚ ସ୍ତୋତ୍ରମନ୍ତ୍ରଂ ।
ନ ଜାନାମି ପୂଜାଂ ନଚ ନ୍ୟାସଯୋଗଂ
ଗତିସ୍ତ୍ୱଂ ଗତିସ୍ତ୍ୱଂ ତ୍ୱମେକା ଭବାନି ॥
ନ ଜାନାମି ପୁଣ୍ୟଂ ନ ଜାନାମି ତୀର୍ଥଂ

ନ ଜାନାମି ମୁକ୍ତିଂ ଲୟଂ ବା କଦାଚିତ୍
ନ ଜାନାମି ଚାନ୍ୟତ୍ ସଦାହଂ ଶରଣ୍ୟେ
ଗତିସ୍ତ୍ୱଂ ଗତିସ୍ତ୍ୱଂ ତ୍ୱମେକା ଭବାନି ॥
କୁକର୍ମୀ କୁସଙ୍ଗୀ କୁବୁଦ୍ଧିଃ କୁଦାସଃ
କୁଳାଚାରହୀନଃ କଦାଚାରଲୀନଃ
କୁଦୃଷ୍ଟିଃ କୁବାକ୍ୟପ୍ରବନ୍ଧଃ ସଦାହଂ ।
ଗତିସ୍ତ୍ୱଂ ଗତିସ୍ତ୍ୱଂ ତ୍ୱମେକା ଭବାନି ॥
ପ୍ରଜେଶଂ ରମେଶଂ ମହେଶଂ ସୁରେଶଂ
ଦିନେଶଂ ନିଶୀଥେଶ୍ୱରଂ ବା କଦାଚିତ୍ ।
ନ ଜାନାମି ଚାନ୍ୟତ୍ ସଦାହଂ ଶରଣ୍ୟେ ॥
ଗତିସ୍ତ୍ୱଂ ଗତିସ୍ତ୍ୱଂ ତ୍ୱମେକା ଭବାନି ।
ବିବାଦେ ବିଷାଦେ ପ୍ରମାଦେ ପ୍ରବାସେ
ଜଳେ ଚାନଳେ ପର୍ବତେ ଶତ୍ରୁମଧ୍ୟେ ।
ଅରଣ୍ୟେ ଶରଣ୍ୟେ ସଦା ମାଂ ପ୍ରପାହି ।
ଗତିସ୍ତ୍ୱଂ ଗତିସ୍ତ୍ୱଂ ତ୍ୱମେକା ଭବାନି ॥
ଅନାଥୋ ଦରିଦ୍ରୋ ଜରାରୋଗଯୁକ୍ତୋ
ମହାକ୍ଷୀଣ ଦୀନଃ ସଦା ଜାଡ୍ୟବକ୍ତ୍ରଃ ।
ବିପତ୍ତୌ ପ୍ରବିଷ୍ଟଃ ପ୍ରଣଷ୍ଟଃ ସଦାହଂ ।
ଗତିସ୍ତ୍ୱଂ ଗତିସ୍ତ୍ୱଂ ତ୍ୱମେକା ଭବାନି ॥
ଇତି ଶ୍ରୀ ଶଙ୍କରାଚାର୍ଯ୍ୟ ବିରଚିତଂ ଭବାନ୍ୟଷ୍ଟକମ୍ ।

ସମାପ୍ତ

ମୁଦ୍ରାକର—ଶ୍ରୀ ଅଜୟକୁମାର ଘୋଷ, ଶ୍ରୀ ହରନାଥ ପ୍ରେସ, କଟକ-୨

ବିଜ୍ଞାପନ

ଶ୍ରୀ କୃଷ୍ଣଚନ୍ଦ୍ର ସେନଗୁପ୍ତ ଏମ୍. ଏ. ଙ୍କ ନିମ୍ନଲିଖିତ ପୁସ୍ତକ ମଧ୍ୟରୁ ୧ ଠାରୁ ୧୨ ନମ୍ବର ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ପୁସ୍ତକମାନ ଓଡ଼ିଶାର ଶିକ୍ଷା ବିଭାଗ ଡିରେକ୍ଟର ମହୋଦୟଙ୍କ ଦ୍ୱାରା ୧୯ । ୨ । ୧୯୫୮ ଠାରୁ ଏବଂ ୧ ଠାରୁ ୯ ନମ୍ବର ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ପୁସ୍ତକମାନ ଓଡ଼ିଶା ମାଧ୍ୟମିକ ଶିକ୍ଷା ବୋର୍ଡ଼ ଦ୍ୱାରା ୧୯୫୮ ସାଲ ଠାରୁ ଓଡ଼ିଶାର ହାଇ ବା ସେକେଣ୍ଡାରୀ ସ୍କୁଲମାନଙ୍କରେ ପ୍ରାଇଜ୍ ଓ ଲାଇବ୍ରେରୀ ପୁସ୍ତକରୂପେ ମଞ୍ଜୁରିପ୍ରାପ୍ତ ହୋଇଅଛନ୍ତି ।

୧ । ଭାରତ କୁଞ୍ଜେ (ନୂତନ) ଟ ୧୷
୨ । ଶ୍ରୀ ରାମକୃଷ୍ଣ ଚରିତାମୃତ (ସଚିତ୍ର ତୃତୀୟ ସଂସ୍କରଣ) ଟ ୨୯
୩ । ଶ୍ରୀରାମକୃଷ୍ଣ ଉପଦେଶାମୃତ ୧ମ ଭାଗ (ସଚିତ୍ର ଷଷ୍ଠ ସଂସ୍କରଣ) ଟ ୦୷
୪ । ଶ୍ରୀରାମକୃଷ୍ଣ ଉପଦେଶାମୃତ ୨ୟ ଭାଗ ୧ମ ଖଣ୍ଡ (ସଚିତ୍ର ୪ର୍ଥ ସଂସ୍କରଣ) ଟ ୦୴
୫ । ଶ୍ରୀରାମକୃଷ୍ଣ ଉପଦେଶାମୃତ ୨ୟ ଭାଗ—୨ୟ ଖଣ୍ଡ ଟ ୦୷୶
୬ । ପ୍ରହ୍ଲାଦ (ସଚିତ୍ର ଚତୁର୍ଥ ସଂସ୍କରଣ) ଟ ୦୷
୭ । ଧ୍ରୁବ (ସଚିତ୍ର ପଞ୍ଚମ ସଂସ୍କରଣ) ଟ ୦।୶
୮ । ବ୍ରହ୍ମଚର୍ଯ୍ୟ (ଷଷ୍ଠ ସଂସ୍କରଣ) ଟ ୧।
୯ । ଭକ୍ତ ପରଶୋଠ (୨ୟ ସଂସ୍କରଣ) ଟ ୧୯
୧୦ । ରାମକୃଷ୍ଣ ବୋଇଲ (ପଦ୍ୟ—ତୃତୀୟ ସଂସ୍କରଣ) ଟ ୦୯୬
୧୧ । ମୋ ବାଇଧନ (ପଦ୍ୟ—୭ମ ସଂସ୍କରଣ) ଟ ୦/୬
୧୨ । ଆଦର୍ଶ ପୁରୁଷ (ସଚିତ୍ର—ଦ୍ୱିତୀୟ ସଂସ୍କରଣ) ଟ ୦୷
